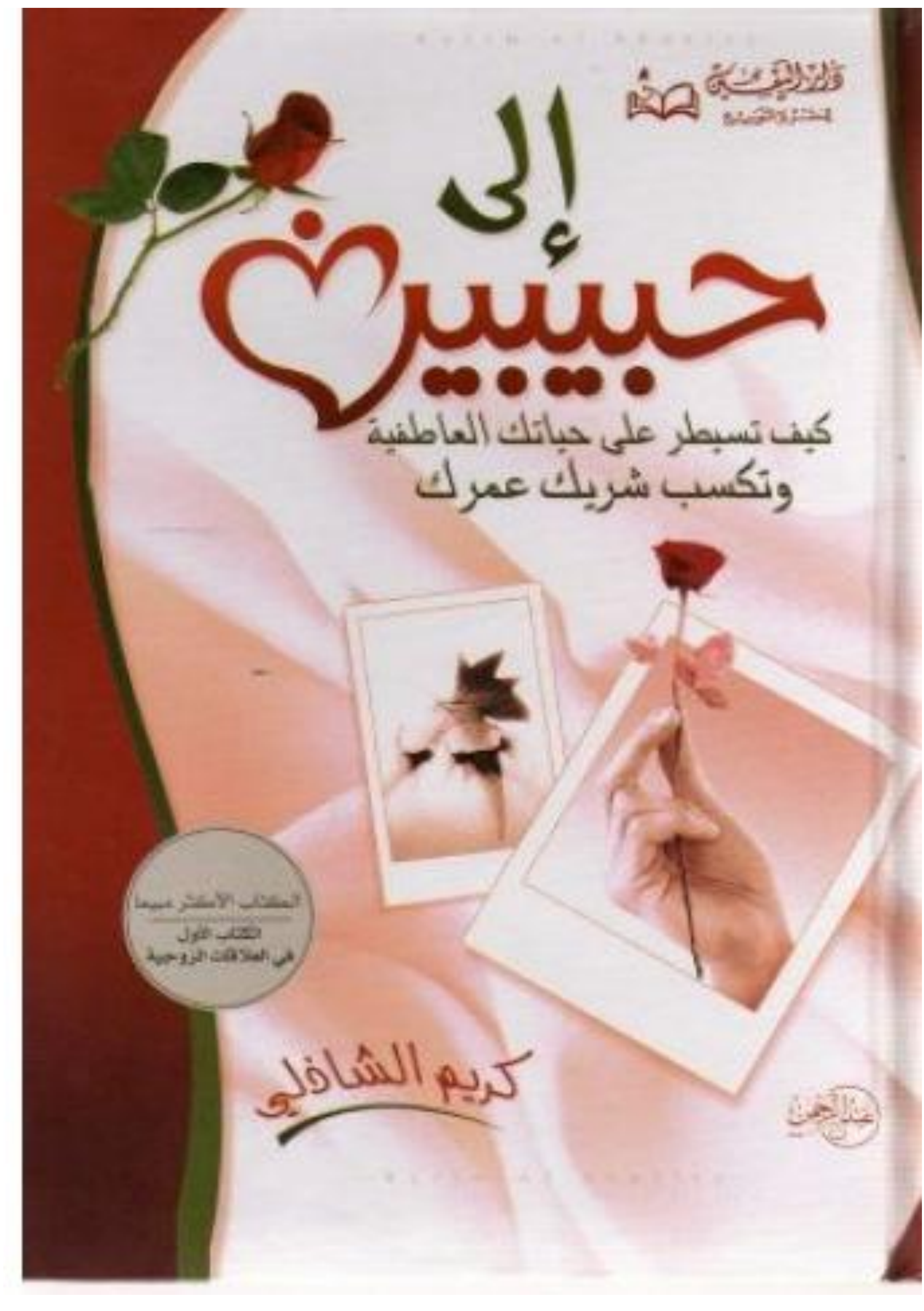


إلى
حبيبين
كيف تسيطر على حياتك العاطفية
وتكسب شريك عمرك
الكتاب الأكثر مبيعا
الكتاب الأول
في العلاقات الزوجية
كريم الشاذلي

## الحب أفعال لا نبضات

قال لي بعد عناء يوم من العمل المتواصل:
- يا إلهي كم أشتاق إلى زوجتي الان
فابتسمت قائلا : لم يبق إلا ساعة واحدة و تعود إليها أسأل الله أن يديم المحبة بينكما.
ثم ابتدرته قائلا: أراك و منذ بداية زواجك و الذي مر عليه ٥ سنوات كاملة، لا تزال مشاعر الحب لديك متوهجة لم تتغير أو تهدأ فهلا اخبرتني بسبب ذلك الحب المشتعل؟ و للعلم أنا ادعو الله لكما دائما فلا تظنني أحسدكما معاذ الله و لكن بي شوق لمعرفة سر هذا الحب لعلني أتعلم منه.
ابتسم صديقي في ود ثم رنا بعينيه بعيدا كأنه تعدى حدود الزمان ثم قال : إن قصتي أخي العزيز قد لا تختلف عن الكثير من قصص الحب و لكن لها عندي مذاق مختلف فلقد تزوجت زواجا تقليديا أمي اختارت لي العروس فنظرت غليها النظرة الشرعية ثم استخرت الله و رزقت الطمأنينة فأكملت المسير و ام تمر أسابيع قليلة إلا و كان يجمعنا سقف بيت واحد و عندها بدأت لدي المشكلة...
ثم صمت برهة و كأنه يريد ان يطمئن أن حواسي كلها تتابع ألفاظه ثم قال : بصراحو لم اشعر مع زوجتي أبدا بذلك الحب الذي كنت أسمع عنه و أتمنى أن أعيشه لم اجد الرومانسية التي كنت أرجوها من تسارع في دقات القلب و التلعثم في الحديث و احمرار الوجه و حدثتني تفسي أني ربما اكون قد تعجلت في أمر زواجي أو أني ربما أكون قد أخطأت في الاختيار و لكن شيء بداخلي كان يأمرني بالاستمرار لعله نداء العقل الذي كان يؤكذ لي أنه ما ندم من استخار و ما خاب من

استشار ز ما دمت قد أخذت بالأسباب فعلى الله أكمل ما بدأت.
و في غمرة توتري و حيرتي توضأت ثم صليت لله ركعتين طالبا منه أن يكشف عني هذا اللبس و يرحمني من نار حيرتي و اصطرابي ثم قصدت مكانا هادئا لا يقاطعني فيه أحد و أمسكت ورقة و قلم و بدأت في تدوين عدة أسئلة ثم أجبت عنها بكل صراحة و كانت هذه الأسئلة كالتالي:
ماهي الصفات النى كنت أبحث عنها سابقا في شريكة حياتي؟ فكتبت ١٠ صفات أساسية كنت أتمناها ثم سألت نفسي السؤال نفسي السؤال الثاني و هو : كم من الصفات العشر موجودة في زوجتي الحالية و والله يا أخي كانت مفاجأة لي أن وجدت ثماني صفات من العشر موجودة فشعرت كأني كنت في ظلام و أشعل أحدهم لي المصباح و تملكني شعور عجيب هو مزيج من السعادة على هذه المعلومة و السخط على كوني لا أستشعر تلك النعمة التي من الله بها علي فوبخت نفسي قائلا: ماذا اريد من زوجتي أن تكون؟ كاملة الصفات؟ إن هذا سيكون في الجنة إن شاء الله هل أريد التمرد فأخسر سعادتي و أعذب امرأة لا ذنب لها إلا انها اختارتني رفيق دربها.
و عندما انتهيت من تلك المحادثة الذاتية الصادقة و التي استمرت ما يقرب من ساعتين أقمت من هذه المحكمة بيني و بين نفسي و كشف الله لي فيها جوانب كانت غامضة عني عدت إلى زوجتي و انا مشتاق إليها شوقا لم أشعر به من قبل.
فقلت له باهتمام: و ماهو موقفك من زوجتك بعد هذه الجلسة؟
فقال لي مبتسما: لقد استخدمت مع زوجتي مبدأ هو في رأيي أساس السعادة الزوجية

لقد قرأت في أحد الكتب الغربية أن رجلا أتى طبيبا نفسيا شاكيا إليه أنه
لم يعد يحب زوجته كما كان و ان الحب بينهما أصابه سرطان جعله
يذبل حتى أصبح في مرحلة متأخرة يلفظ أنفاسه فقال له الطبيب بهدوء:
حسنا علاجك يا سيدي بسيط. فقال الزوج بلهفة: و ماهو يا سيدي؟
فقال له الطبيب: أحبب زوجتك؟ فنظر الزوج بدهشة صارخا: جئت لك
شاطيا غياب الحب فإذا بك تقول لي أحبها لماذال كان مجيئي أدا يا
سيدي. فقال الطبيب: إذا أحبب زوجتك
فقال له الرجل و قد بدأ صبره ينفذ: أخبرني بما تقصد أو فلتعطني قيمة
الكشف الذي دفعته بالخارج
فقال له الطبيب مبتسما: قل لي يا سيدي هل كنت تحب زوجنك من قبل؟
فقال الزوج: بل كنت أعشقها. فقال له:و ماذا كنت تفعل كي تثبت لها
حبك؟ فقال الزوج: كنت أحضر لها هدية أو أتناول معها العشاء في
مكان هادئا أو على الشاطئ. فقال الطبيب: حسنا كل ما أريده منك ان
تفعل هذه الأشياء مرة أخرى و لمدة شهر بصفة مستمرة و بنفس
الحرارة. و ذهب الزوج ملبيا ثم عاد بعد شهر شاكرا و مبشرا بأن
الحب قد عاد إليه مرة أخرى
لقد كان هذا المعنى هو محركي نحو علاقة زوجية فعالة لقد أشعل
جزوة الحب لا في قلب زوجتي فقط بل في قلبي انا ايضا. فقلت له
ضاحكا: هل تريد أن تقول لي أن الحب ممارسة لا كما نراه في الأفلام و
الروايات الرومانسية من بسمة فموعد فلقاء.
فقال باهتمام : إن الحقيقة الكبرى التي اكتشفتها و التي جعلتني سعيدا
طوال حياتي الزوجية أن الحب ممارسة و صفح و تفهم ة لابخضع
لقاعدة أعطني أعطك أو واجدة بواجدة لا فهو عطاء بلا حدود و

## تضحية لا متناهية...

## أراك غدا فلقد اشتقت لزوجتي و حوريتي... سلا

الحب هو أسمى شعور يشعر به إنسان نحو إنسان آخر
و في حياتنا الزوجية يعتبر الحب هو المحرك الأول لتصرقاتنا و سلوكياتنا الإيجابية. يقد قلت الأول أليس كذلك؟
نعم إنه المحرك الأول لكنه ليس المحرك الوحيد. يقول الله تعالى}:و من آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها و جعل بينكم مودة و رحمة} الروم ٢١.
و المتأمل هنا يرى أن رب العزة جل و على جعل للزواج محورين هامين (المودة) و (الرحمة). يقول ابن عباس في تفسير هذه الآية:
المودة حب الرجا امرأته و الرحمة رحمته إياها أن يصيبها بسوء ( وليست الرحمة لونا من الشفقة العارضة و انما عي نبع للرقة الدائمة و دماثة الأخلاق و شرف السيرة.(
إننا و مع إيماننا الكامل بأن الحب هو كلمة الير في حياتنا الزوجية فأننا يجب أن ننتبه إلى حقيقة هامة و في أن الحب علاقة قلبية يتحكم فيها القلب و الزواج علاقة عقلية يديرها العقل و بين العقل و القلب في بعض الأحيان عداء و تنافر .
الحب عاطفة حسية روحية يحلق فيها المحبون فوق سحاب مع أحلام وردية جميلة أما الزواج فعقد مادي بموجبه يصبح كل طرف له حقوق و عليه واجبات يجب الوفاء بها.
و إخلال أي طرف بهذه الواجبات يزعزع الحياة الزوجية و قد يزعزع من مفهوم الجب ذاته فتقول الزوجة لو كان يحبني لفعل كذا و يقوا الزوج و كانت تحبني لما فعلت كذا ,و رمانة الميزان للحياة الزوجية

نكمن في الرصيد الأخلاقي الذي يمتلكه الزوجين من رحمة و إيثار و عطف و عطاء ,فنرى هذه الصفات تغذي الحب و تساعده و تقف معه في مواجهة تحديا الحياة

أيضا فإن الحب قد يشيخ و يذبل مع الأيام فيأتي المحور الثاني "الرحمة" فيدفع عجلة الحياة الزوجية كي تستمر في الدوران و قد أصل هذا المعنى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب عندما جاءه رجل يريد أن يطلق زوجته فسأله عن السبب فقال له الرجال: لأني لم أعد أحبها، فقال لهأمير المؤمنين: ويحك ألم تبنى البيوت ألا على الحب فأين الرعاية و أين التذمم.

إن الزواج ليس بالمثالية التي تصورها الأفلام و يتغنى بها المطربون و المطربات إن الزواج كالصرح لبانته تتكون من الأحداث اليومية و كل يوم يمر عليه يزيد من قوته و شموخه و لابد ان ننظر لحياتنا الزوجية نظرة شموليه كاملة فيها إيجابيات و سلبيات ، دموع و ابتسامات، إنها كفاح ضد الصعاب و الابحار بين امواج متلاطمة، و الزواج لا يكون قويا إلا إذا استطاع أن يثبت جدارته في الإبحار بين تلك الأمواج و هذا لن يكون سوى بمجدافي الحب و الرحمة.

يقول تعالى}:و عاشرهن بمعروف فإن كرهتموهن فعسى ان تكرهوا شيئا و يجعل الله فيه خيرا كثيرا{

إشراقة :يقول المنتبي:

و إن قليل الحب بالعقل صالحِ ِ ِ ِ ِ و إن كثير الحب بالجهل فاسد

كثير من الزوجات يشتكين من أن أزواجهم لا يسمعوهن كلمة حب إلا إذا أرادوا شيئا، و يهملوهن وقت الاستغناء أو عدم الرغبة فيهن،

و هذا قارئي العزيز من أكثر الأشياء التي تزعزع مفهوم الحب لدى العديد كم الزواج و الزوجات , فالحب المشروط هو تبادل منافع أكثر منه حب،و الحب الحقيقي عطاء بلا حدود و ليس صفقة فيها طرف كاسب و آخر خاسر.
و عندما يكون العطاء مرهونا بالثمن فإنك تنزع عن الحب أسمى صفاته و هي صفة الإيثار العاطفي و الأحرى أن يكون الزوج محبا في الضراء كما أنه محب في السراء.
- بعد أن أنجب عماد و مريم طفلتهما الأولى صار عماد يتغيب عن المنزل مرارا حيث أن صراخ الطفلة طثيرا ما يزعجه و يحرمه من الراحة بعد عناؤ يوم طويل.
عماد لا يشعر في قرار نفسه بأنه مقصر في حق مريم فهو يبادلها مشاعر الحب و الحنان و لا يقصر معها ماديا أو عاطقيا و في أحد الأيام و إذ مريم تبكي بشدة و بدون سبب ظاهر..
عماد: ماذا بك يا مريم خير إن شاء الله؟
مريم في حزن: إنني أعاني وحدي و لا أجدك بجانبي.
عماد مندهشا: ولكني معك بالفعل كيف تقولين أنك وحدك؟
مريم وهي تنتحب: لا أنت لست معي قد نكون متوجدا بجسدك و لكن أين مشاعرك؟ أين دعمك لي في تلك الظروف الصعبة أريدك بجانبي تضع يدك على كتفي تشاركني ما أنا فيه من عناء لا أريد منك إلا أن تكون بجانبي أريدأن أتقوى بعطفك و أجلد بحبك أنت زادي فلماذا ضننت علي الزاد؟

**هنا أدرك عماد كم كان أنانيا بدون أن يشعر و كيف أنه تركها في ذلك الظرف الطارئ فكان صراخ الطفلة و التغيرات التي حدثت في البيت مع الظروف الصحية لمريم بعد الولادة أوضاعا غير ملائمة له فانسحب**

**تاركا مريم فريسة للوحدة و الألم و أدرك عماد كيف أنه كلن محب عطوفا مشاركا زوجته في آلأيام الخوالي منسحبا أنانيا بدون ان يشعر أيام الشدة أو في الوقت الذي كانت تحتاج مريم إليه بشدة.**

**و لعلك تقول لي أخي الكريم إن طبيعة المرأة و مهمتها الأساسية هي الأمومة و تربية الأطفال و يكفيني تعب اليوم و غبار العمل كي أكون مستحقا لبعض الراحة ألا أنني أن أنبه أن البيوت التي لا تقوم على العدل هي بيوت لا تعرف طعم السعادة إذ لم يؤثر الزوج سعادة زوجته على سعادته و كذلك الزوجة تؤثر سعادة زوجها على سعادتها و يتنازل كل طرف عن بعض حقوقه للطرف الاخر عن حب فلن نصل إلى السعادة التي نطمح إليها**

**إن معنى الإيثار العاطفي إذا تمكن من قلب الزوجين هانت مصاعب الحياة و صار الحب وقتها راسخا لا تؤثر فيه عواصف الأيام و لا يزعزعه أي شيء كان.**
**إن النوايا الحسنة لا تكفي وحدها في خلق السعادة أن تقول لشريكك أنا أحبك لا يكفي مع ما للكلمة من أثر سحري بل لابد من فعل إيجابي يشعر الطرف الآخر بصدق الادعاء و الإخلاص في الشعور.**

**يقول الدكتور "هارلي" المتخصص في العلاقات الزوجية:" على كل من الزوجي... إننا معتادون أن نسأل أنفسنا عم إذا كان الزواج قد نجح في تلبية حاجياتنا أم لا؟ و الصحيح هو ان يبدأ المرء في السؤال المعاكس و هو : إلى أي حد أنجح في تلبية حاجات الشريك؟ لأن في مثل هذا السؤال يكمن المدخل الحقيقي للوصول الى زواج متعادل متكافئ يحصل كل من طرفيه على حقه العاطفي و البيولوجي و النفسي"**

**ومضة: كلما إزداد حبنا تضاعف خوفنا من الإساءة إلى من نحب**

# هذا هو الرجل

من أكبر الأخطاء التي تقع فيها الزوجة أنها تتحدث مع زوجها بطريقة يرفضها الرجل داخليا و يراها انتقاصا من حقه فالرجل يملك مفاهيم خاصة عن الذات و الرجولة فهو يجد رجولته في الاكتفاء و الاستقلال و القيادة و تحقيق النجاح فالله سبحانه و تعالى زرع فيه صفة القوامة حتى يكون قائد السفينة و ربانها و لذلك يمسل الرجل دائما للقوة و الكفاءة و الفاعلية و الإنجاز و ينفر من أي سلوك لا يحترم فيه هذه الصفات.

و عندما تجهل أو تتجاهل الزوجة الطبيعة و تتعامل مع زوجها بأسلوب لا تراعي فيه تلك الصفات كأن تملي عليه مثلا ما يجب عليه فعله أو تقول له: ما كان يجب أن تفعل ذلك الشيء، أو أراك لم تحسن التصرف هنا، يشعر الرجل بأن زوجته لا تثق به أو بقدرته على قيادة حياتهما إن هذه المفاهيم إذا ادركت الزوجة كيف تتعامل معها بأن تحاول إشعار زوجها دائما بثقتها فيه و على قدرته على إدارة الأمور و مواجهة مضاعب الحياة فستسعد زوجها و تدفعه إلى إحترامها و حبها و لعل الزوجة لا تدرك أن الزوج يعسش أسير سحر الزوجة التي يشعر معها برجولته و التي تداعب فيه كوامن القيادة و السيطرة.

و لا يفهم من كلامي أني أطالب الزوجة بأن تلعب دورا سلبيا في الحياة الزوجية أو لا تسدي النصح لزوجها و تناقشه...كلا فأساس البيت السعيد هو الحوار و الاحترام المتبادل بين الزوجين و لكن ما أريد تسجيله هنا ان طبيعة الرجل و فطرته التي جبله الله عليها تميا إلى القيادة و السيطرة و على الزوجة الذكية أن تدرك ذلك و تحاول تجنب الألفاظ التي تعطيه رسائل سلبية بأنها لا تحترم تلك الصفات فيه بل عليه أن تغلف نصيحتها بغلاف يحفظ للرجل قوامته و تستخدم عبارات التحفيز لا التوجيه

فمثلا تقول لزوجها: أنا واثقة أنك تملك الأفضل...

**بدلا من : هذا ليس بجيد**
**أرهقت تفسك في العمل أعانك الله أعط لنفسك بعض الراحة**
**بدلا من دائما عمل عمل عمل التفت لي قليلا.**

**و من الكلمات السلبية و التي يؤلم الزوج كذلك:**
**- كان يجب ان تفعل كذا أو كيف تركته يقول لك ذلك**
**- لا بد و ان تغير من تلك الطريقة أو اهتم بهندامك فهو غير مرتب**
**و من أقسى العبارات و أشدها إيلاما قولها: هذا الأسلوب الذي تتعامل به فاشل**
**...إن نعت الزوجة زوجها بأنه فاشل و لو حتى بالمزاح إهانة لا ينساها الزوج بسهولة.**
**و أخيرا عزيزتي الزوجة لك ان تعلمي: أن أسهل طريقة لخلق مشكلة مع زوجك هي أن تواجهي له انتقادا لاذعا فهذا يعني ببساطة أنك تخبرينه بعدم ثقتك فيه و أنه غير كفء لإتخاذ القرارات و تحديد مصيركما.**

# هذه هي المرأة

بعد أن تعرفنا سويا على طبيعة الرجل التي تعتمد على القوامة نتعرف معا على طبيعة ذلك المخلوق الرقيق و كلما حاولت أن أبدع في إختيار كلمة لطيفة لأعرف بها المرأة أجدني واقفا أمام تلك اللفظة البليغة لرسول الهدى صلى الله عليه و سلم حينما أطلق على النساء كلمة "القوارير " يا الله غننا مهما كنا غلاظ أشداء أو نمتلك القوة و الصرامة فإننا عندما نتعامل مع القوارير نكون مجبرين أن نحنو و نرقق من طبعنا حتى لا تكسر فنخسرها...

إن النساء قارئي العزيز يقدرن الحب و الجمال و البوح بالمشاعر و المرأة رومانسية بطبعها و تبحث دائما عن أذن ضاغية تسمعها و قلب يتفهمها و يحتوي مشاعرها و يد حانية تربت عليها و تدللها.

المرأة أيها الرجل تحتاج إلى من يتفهمها قبل حاجتها لمن يُفهمها...

المراة تحتاج دائما إلى من يسمعها قبل حاجتها لمن يوجهها...

المرأة تريد من تشعر في حضنه بالأمان لا من يمارس معها دور الموجه و المرشد...

يجب أن تدرك عزيزي الزوج هذا جيدا و تدرك أيضا أن زوجتك تختلف عنك في الطباع و السلوك كما أنها تختلف في طريقة الحديث و رؤيتها للأشياء...

المرأة تحكي و تبني علاقات إجتماعية... تريد من زوجها أن يستمع إليها و هي تخرج ما في قلبها تنتظر منه الدعم النفسي و المشاركة الوجدانية.

الزوج الرومانسي في نظر المرأة هو عبارة عن:

أذن صاغية ... ويد حانية... و قلب يسع أحلامها.

و لعماد و مريم موقف يتجلى فيه هذا المعنى دعونا نعيشه و من ثم نخرج منه ببغيتنا...

مريم غاضبة: أنا لا أدري ماذا تريد مني المديرة؟؟

عماد بهدوء :ما الذي حدث؟؟؟

مريم: إنها تتدخل في عملي دائما و لا تحترم إمكانياتي و موهبتي.
عماد: إنها المديرة و لها أن تتدخل في العمل ككل.
مريم: لا إنها تريد أن تثبت أني لا أقوم بعملي على الوجه الصحيح.
عماد بلا مبالاة: أرى انك تعطي الأمور أكثر من حجمها الطبيعي و الموضوع أبسط من ان نفرد له وقتا للنقاش.
مريم بحنق غاضب: أنت هكذا دائما لا تريد أن نفهمني أو تنصفني.
عماد: حسنا لا تحدثيني عن عملك مرة ثانية أو تطلبي رأيي ثم أدار كل منهما ظهره للآخر...
- أن مريم ( المرأة) تحتاج إلى أذن صاغية تستمع إليها و قلب يهتم بمشكلتها.. و يد حانية تربت عليها فقذ هذا كل ما نحتاجه مريم في ذلك الموقف لكن عماد يتعامل معها بمنطق عقلي كالذي يتعامل به مع الأصدقاء عماد يرى أن مريم تبحث عن نصيحة و حل لمشكلتها و لكن هذا هو آخر ما تريده مريم
و السؤال: ماهو الحل الأمثل الذي يجب أن ينتهجه عماد في تعامله مع مريم و ترى فيه الدعم و المساندة؟؟ تعالوا معي نطل على عماد و مريم مرة أخرى.
مريم غاضبة: أنا لا أدري ماذا تريد مني المديرة؟؟
عماد باسما: هوني عليك حبيبتي ماذا جرى؟؟
مريم: إنها تتدخل في عملي دائما و لا تحترم إمكانياتي و موهبتي.
عماد و هو يضع يده على كتفها: أنت مجتهدة في عملك و لن يستطيع أحد أن يثبت عكس ذلك لا تدعي هذا الأمر يغيب بسمتك الجميلة التي أحبها.
مريم: و لكني أشعر بالضيق من تصرفاتها
عماد بحنان: صدقيني هي الخاسر الوحيد أين لها بواحدة مثلك في جهدك و إخلاصك. لا شيء حبيبتي في الكون يستحق أن تتضايقي من أجله هيا فلأرى بسمتك الجميلة.
مريم بابتسامة: حسنا حبيبي.
- إن الفرق بين الوقفين ليس في الصيغة الرومانسية التي اصطبغ بها

الحوار الثاني فحسب إن الأمر أدق من ذلك إن عماد في الموقف الثاني و من خلال فهمه لنفسية زوجته أدرك أنها تبحث عمن يحتويها وقت الضيق و يسمعها و يربت عليها .و الإنسان بوجه عام يفرح عندما يشعر أن هناك من يفهم مشاعره فما بالك إن كان ذلك الشخص هو رفيق دربه و شريك حياته و أقرب الناس إليه.

و لتعلم أيها الزوج أن المرأة كثيرا ما ترغب فقط في أن تبوح بمشاعرها و أكبر خطأ يمكن أن تقع فيه هو أن تقاطعها ظنا منك أنك تساعدها و تقدم لها سيلا من الحلول لمشكلتها هي في غنى عنها.

من هنا نعلم أن أكثر خطأين شائعين نرتكبهما في حياتنا الزوجية:

1- أن تحاول المرأة تغيير سلوك زوجها و عندما يخطئ تلعب دور الناقدة و تصحح سلوكه بدون أن يطلب منها ذلك.

2- أن يحاول الزوج تغيير مشاعر الزوجة عندما تكون متضايقة أو منفعلة

## طبيعة التعامل مع الضغوط

اقتضت حكمة الله تعالى ألا يكون هناك راحة كاملة إلا في الجنة، و الحياة على ما فيها من سعادة إلا أن الشقاء فيها نصيبا كبيرا فكما أنها تضحك حينا فإنها تبكي أحيانا أخرى و ما حياتنا التي نحياها على وجه الأرض إلا مرحلة نتنقل بعدها إلى حياة أخرى ليستقر بنا المقام في جنة النعيم إن شاء الله.

و في حياتنا تقابلنا ضغوطات كثيرة منها ما يقابل أحد الزوجين على حدة و منها ما يواجهما معا و كل من الزوجين يمتلك طريقة خاصة للتعامل مع الضغوط و هذه الطريقة فطرية جبلهما الله تعالى عليها فالرجل بشكل عام عندما يواجه مشكلة أو يعكر شيء صفوه لا يحب أن يثقل كاهل غيره بمشاكله إلا لضرورة كاستشارة أو أخذ رأي في نقطة معينة فتراه يميل إلى التفكير بصمت فإذا لم يجد لمشكلته حلا تراه يشغل نفسه بالتفكير في شيء آخر كقراءة جريدة أو كتاب أو حتى مشاهدة مباراة في التلفاز

أما الزوجة أو المرأة بوجه عام فإنها عندما تواجه مشكلة ما فإنها تبحث عن شخص تثق به و تتحدث إليه بالتفصيل في مشكلتها و كما أسلفنا من قبل فإن المرأة لا تبحث بالضرورة عن حل لمشكلتها لكنها تشعر بالراحة عندما تخرج ما في صدرها و تفضفض به لعزيز لديها .

و من الأهمية بمكان لأختي الزوجة أن تضعي في اعتبارك أن زوجك عندما يواجه أزمة أو مشكلة يكون شاردا رافضا للحوار في مشكلته أو عما يضايقه عصبيا إذا حاول أحد اقتحام شروده حتى لو كان بنية المساعدة.

و صمت الزوج قد يستفز الزوجة و يدفعها للظن بأن شروده و عدم الحديث معها هو لأنه غير قابل لها أو لأنه رافض للحديث معها بشكل خاص فتكلمه و تسأله و تحاوره و كلما حاول اختصار الحديث زادها هذا ضيقا.

كذلك الحاح الزوجة و ثرثرتها يتعب الرجل و يضجره.

لذلك وجب على الزوجة أن تتفهم نفسية زوجها و تتقبل حالته بل و تهيئ له الجو المناسب للاسترخاء حتى يخرج سريعا من هذه الحالة و تشعره أنها مقدرة صمته و شروده و أنها في انتظاره متى عاد لها بعدما ستخلص من قلقه و انشغال باله
أيضا على الزوج ...أن يدرك طبيعة زوجته عندما تواجه مشكلة فهي عندما تتحدث معه في مشكلاتها فإنها لا تبحث عن الحل بل فإنها غير مهتمة بصفة مباشرة به بل أنها تبحث عن الطمأنينة و الراحة في استماع زوجها لها و احتوائه إياها و عليه أن يكون صبورا و حنونا عليها حتى تخرج من تلك الحال و تهدأ نفسيتها و تجد مخرجا مناسبا لمشكلتها.

تشكو كثير الزوجات من صمت أزواجهم و بأنهم قليلو الكلام و يميلون إلى العزلة في بعض الأحيان...
و لقد أوضحنا من قبل أن الرجل يميل للصمت عندما يواجه مشكلة بيد أن الصمت بشكل عامة صفة من صفات الرجل يلجأ إليه في أحوال كثيرة منها:
- أن يكون عنده تساؤولات لا يجد لها إجابة أو يمر بحالة عدم تركيز.
- عند مرزره بأزمة لأو مشكلة كما اسلفنا من قبل.
- عندما يفكر في أي شيء بشكل عميق.
- حينما ترتيب أوراقه و استجماع نفسه.
فلا داعي للقلق عزيزتي الزوجة و لا تجعلي الحيرة و الشكوك و الظنون يخطفونك و لك بعض النصائح الغالية التي تتسلحين بها حيال صمت زوجك و استحبابه العزلة:
- تأجيل المناقشات و المواضيع التي تحتاج إلى تركيز
- توفير جو هادئ يساعده عاى إنهاء حالة الصمت سريعا.
- أشعريه بحبك و أنك بجواره دائما و بثقتك به و رددي على مسامعه

عبارات الحب و الثناء.
ـ لا تلحي عليه كي يحكي لك عن مشكلته.
كما أنصحك أختاه بأن تتجنبي ما يلي:
ـ انتهاك حرمة صمته و استنكارها.
ـ تقديم حلول لمشكلته و إرشاده إلى ما يجب فعله بأسلوب صريح.
ـ أن تنتظري بقلق انتهاء تلك الحالة
ـ إشعاره بالشفقة و الرثاء لحاله
و أخيرا أذكرك أخيتي الغالية بموقف السيدة خديجة رضوان الله عليها عندما كان زوجها صلى الله عليه و سلم يلجأ للخلوة في غار حراء، أن خلوته فترة ما قبل الوحي لم يكن لها ما يبررها في نظر الكثيرين من الناس و كانت مكة تتناقال خبر الرجال الذي يترك زوجته و يعتكف في الجبل مهجور و هم يستعجبون غير ان خديجة و هي الزوجة المحبة العاقلة لا يعنيها ما يتناقله الناس فقط هدفها الأول هو توفير سبل الراحة و الدعم لذلك الزوج المحب الحنون فكانت ترسل له الطعام و الشراب و تبعث إليه من يلبي حاجته و يطمئنها عليه إذا تأخر.
و نستطيع من هذا الموقف أن نقول إن خديجة رضي الله عنها كانت تمتلك خصلتين مهمتين ساعداها على إسعاد زوجها الحنون:
أولهما : الثقة لا محدودة في زوجها
ثانيهما : تفهم عميق لنفسيته و احتياجاته الروحية
ـ غير اني أتوجه بحيث هام للزوج:
إن صمتك يسبب قلقا لزوجتك سواء نجحت في إخفائه أم لا و لا بذ لأن تتفهم ذلك و تحبرها بأنك تمر بشكلة و تحتاج للتركيز و ذلك كي تشعرها بالأمان و الطمأنينة.

**ومضة: النقد البناء ليس كشفا عن المعايب بل عن المساحات الخير في نفس المنقود**

## كيف أخبر زوجي بعيب فيه دون أن أحرجه؟

**و هذا سؤال من الهمية بمكان نظرا لما فيه من حساسية للزوج و شعوره (الفطري) بأن التقويم و النصح من زوجته قد يكون فيه تجريح لرجولته.**
**و مع قناعاتنا بأن الزوجة يجب ان تلعب دورا إيجابيا في حياة زوجها و ان تساعده بالدعم و التشجيع و النصح فإننا نضع تحت كلمة النصح أكثر من خط نظرا للحساسية التي يقابل بها الرجل نصيحة زوجته و دعيني أساعدك اختي الغالية في إيجاد الطريقة المناسبة لنصح زوجك و أسألك:**
**هل جربت من قبل التقويم بالسؤال؟**
**أو النصح بطريقة غير مباشرة؟**

**نعم هناك طريقة رائعة لمساعدة الزوج بدون أن يشعر بأنك تساعده.**
**فمثلا إذا كان اختبار زوجك لملابسه غير مناسب فإني أنصحك بدلا من أن تقولي له بطريقة مباشرة هذه الملابس ليست متناسقة تقولي حبيبي ألا ترى معي أن هذا الطقم أجمل عليك أو تقولي :أنت في هذا اللباس تكون متألقا ألا ترى ذلك معي؟**
**ما رأيك في الفرق بين السؤالين؟**
**ألا ترين معي ان الطريقة الثانية كان وقعها أجمل و ألطف على الزوج ز لم تتعرض من قريب أو بعيد لما يخدش رجولته؟**
**و انت أختي الزوجة أدرى بزوجك و بما يحبه و يبغضه و تستطعين أن تبتكري طرقا كثيرة للنصح و التوجيه بشرط أن تراعي عدة نقاط:**
**ـ عدم الانتقاد المباشر.**
**ـ عدم اللجوء للتحضير الطويل قبل الكلام في الشيء الذي يعجبك و كأنك ستلقي عليه محاضرة**

ـ اختيار الوقت و المكان المناسبين و حينما يكون الزوج متقبلا للحديث رائق المزاج
ـ لا تتكبمي أمام أحد إطلاقا مهما كان قريبا منكما
ـ استخدمي الدعابة و المرح و احذي السخرية
ـ إذا غضب الزوج أو تضايق بادري بالاعتذار فورا و أخبريه بأنك لم تقصدي الإساءة إليه و لا تتركيه حتى يرضى

## من أداب النقد

و هذه جملة من النصائح التي يجب أن يراعيها كل طرف في التعامل مع الطرف الآخر عند توجيه نقد أو إسداء نصح:
ـ امدح الطرف الاخر و ابدأ بذكر محاسنه,ز لن يخلة شخص من حسنة أو ميزة يشكر عليها و إبرازك لمحاسن الطرف الآخر يهيئه نفسيا لقبول النقد أو النصح كما أن الشخص المنقود عندما يستشعر بأن الطرف الناقد يقدر له مميزاته و يقر بها يلين و لا يحتفز لمواجهة النقد بقسوة و قوة.
ـ تذكر أن كلنا يخطئ و الخطأ ليس نهاية العالم
ـ لا تحاصر الطرف الآخر و دعه يحتفظ بماء وجهه,و ماذا يفيدك إذا ضيقك الحصار عليه و حجزته في زاوية ضيقة لا يستطيع الخروج منها بل إنك قد تدفعه بمحاصرتك له إلى المكابرة و المعاندة و عدم الاعتراف بخطئه
ـ امدح دائما أي بادرة للتحسين و لو كانت صغيرة,أشعره بفرحك حينما يوفق و ان حبك له ثابت لم يتغير
ـ اجعل الخطأ يبدو سهل الإصلاح ,و لا تعتمد إلى تضخيم المسائل و تحميل الأمور فوق ما تتحمل.

## حديث النساء

و كما تشكو النساء من صمت الرجال يشكو الرجال من ثرثرة النساء و أنهن يعشقن الكلام بداع و بدون داعي..
و نحن بدورنا نؤكد تلك المقولة.
فلقد ثبت علميا أن المراة في الغالب تستخدم الجزء الأيمن من المخ و هذا الجزء هو المسؤول عن الخيال و العاطفة و الإبداع و القدرة اللغوية كما أنها تحب التفاصيل دائما و تبغض الاختصار و هي تحب أيضا أن تعبر عن مشاعرها بالكلام الصريح فتراها تميل إلى ترديد و سماع كلام الغزل بعكس الزوج الذي قد يكتفي بالإيماء أو النظرة و أكدت معظم هذه الأبحاث على الكلام و التعبير اللفظي من اهم الخصائص النفسية للنساء..
غير أن المرأة حينما تتحدث فإنها تبحث دائما عن عدة أشياء و هي:
- الراحة و التحسن و أن هناك من يشاركها مشاكلها فالمرأة مخلوق ضعيف يحتاج دائما أن يشعر أن هناك من يقف بجانبه و يدعمه و هي حينما تتحدث معك أخي الزوج فإنها تعتمد إلى إشعار نفسها بأنك معها و تشاركها ما هي فيه، فحاول جاهدا ألا تقاطعها و لا تعطها حلولا للمشكلة التي تحدثك عنها فقط حفزها لمواصلة الحديث
- خلق الحب فالمرأة تؤمن بأن الحوار سبب من أسباب انتعاش الحب
- التفكير بصوت مرتفع فإذا قلنا إن الرجل يميل إلى الانعزال مع مشكلته و عدم إشراك أحد فيها فإن المرأة عكس ذلك فهي تميل إلى التفكير بصوت مرتفع و إشراك آخرين معها.
- إيصال معلومة معينة فالمرأة ترى أن البسط و الأخذ و الرد بكثرة يوصل المعلومة إلى الطرف الآخر بطريقة أدق و أفضل.
ليس عندي وقت للسماع أريد أن أرتاح قليلا...
هكذا قال لي صاحبي عندما أخبرته بأهمية الاستماع إلى زوجته و عدم الضجر من حديثها.

فقلت له: أراك استمعت لي بصدر رحب و استمعت لعشرات غيري ممن قابلتهم طوال يومك الحافل هل وسعنا صدرك حتى إذا جاءت زوجتك لتحدثك لم تجد لها فيه مكانا.
هز رأسه طدلاله على عدم اقتناعه فزدته قائلا: دعني أسألك: من أكثر تعبا و مشقة و جهدا ..أنت أم رسول الله صلى الله عليه و سلم؟ فقال و قد انتبه إلي:هو عليه الصلاة و السلام طبعا.
قلت : و أيهما يعد وقته أثمن الأوقات أنت أم هو؟ فقال و علامات عدم الفهم ترتسم على وجهه : هو و لكن لماذا تسال هذاالسؤال العجيب؟
فقلت مواصلا حديثي:إني محدثك بحديث زرد في صحيح مسلم فأعطني قلبك فبل أذنك فإنه حديث طويل و نفيس:
فعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : جلس إجدى عشرة أمرأة فتعاهدن و تعاقدن أن لا يكتمن من اخبار ازواجهن شيئا. قالت الأولى: زوجي لحم جمل غث على راس جبل وعر لا سهل فيرتقي و لا سمين فينتقل.
قالت الثانية:زوجي لا ابث خبره إني أخاف أن لا أذره إن أذكره أذكر عجره و بجره
قالت الثالثة:زوجي العشنق إن أنطق أطلق و ان اسكت أعلق.
قالت الرابعة: زوجي كليل تهامة لا حر و لا قر و لا مخافة و لا سآمة.
قالت الخامسة: زوجي إن دخل فهد و غن خرج اسد و لا يسال عما عهد
قالت السادسة: زوجي إن أكل لف و إن شرب اشتف و إن اضطجع التف و لا يولج الكف ليعلم البث.
قالت السابعة:زوجي غياياء أو عياياء طباقاء كل داء له داء شجط أو فلك أو جمع كلالك
قالت الثامنة: زوجي الريح ريح زرنب و المس من أرنب
قالت التاسعة:زوجي رفيع العماد طويل النجاد عظيم الرماد قريب البيت من الناد
قالت العاشرة: زوجي مالك و ما مالك؟ مالك خير من ذلك له إبل كثيرات

المبارك قليلات المسارح إذا سمعن صوت المزهر أيقن أنهن هوالك
قالت الحادية عشرة: زوجي أبو زرع فما أبو زرع؟ أناس من حلي أذني و ملأ من شحم عضدي و بجحني فبجحت إلي نفسي وجدني في أهل غنيمة بشق فجعلني في اهل صهيل و أطيط و دائس و منق فعنده اقول فلا أقبح و أرقد فأتصبح و أشرب فأتقنح.
أم أبي زرع فما أبي زرع؟ عكومها رادح و بيتها فساح ابن أبي زرع فما أبي زرع؟ مضجعه كمسل شطبة و يشبعه ذراع الجفرة.
بنت أبي زرع فما بنت أبي زرع ؟ طوع أبيها و طوع أمها و ملء كسائها و غيظ جارتها
جارية أبي زرع فما جارية أبي زرع؟ لا تبث حديثنا تبثيثا و لا تنقث ميرتنا تنقيثا و لا تملأ بيتنا تعشيشا
قالت: خرج أبو زرع و الأوطاب تمخض فلقي امرأة معها ولدان لها كالفهدين يلعبان من تحت خصرها برمانتين فطلقني و نكحها.فنكحت بعده رجلا سريا ركب شريا و أخذ خطيا و أراح علي نعما ثريا و أعطاني من كل رائحة زوجا قال:كلي أم زرع و ميري أهلك. فلو جمعت كل شيء أعطاني ما بلغ أصغر آنية أبي زرع.
قالت عائشة: قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:" كنت لك كأبي زرع لأم زرع". و في زيادة ( غير أني لا أطلقك) ـ صحيح مسلم باب ذكر حديث أم زرع ـ
نظرت ألى صاحبي فوجدت الدهشة تعلو ثنايا وجهه من غرابة ألفاظ الحديث فقلت ضاحكا: هون على نفسك لن نتحدث عن معاني الحديث و عن قصد كل امرأة من اللاتي تحدثن و لكني يأيألك: هل رأيت كيف استمع الرسول صلى الله عليه و سلم لزوجته بدون مقاطعة أو تململ أو فتور؟ و الألطف هل رأيت كيف علق الرسول صلى الله عليه و سلم تعليقا جميلا ) كنت لك كأبي زرع لأم زرع غير أني لا أطلقك(
انظر معي كيف أن الرسول صلى الله عليه و سلم بكل مشاغله و همومه يجلس و يستمع من زوجته بالنسبة لي و لك غير ذي نفع و لكن و هو أستاذنا الأول يدرك حاجة زوجته للكلام و الحديث و بحثها

عمن يستمع لها و يحتويها.
ثم التفت إلى صاحبي مبتسما و قلت: اذهب و دع زوجنك تتحدث و استمع إليها تفهم حاجتها و رغبتها و صل معي على الرسول صلى الله عليه و سلم.

ومضة: الحياة أقصر من أن نقضيها في تسجيل أخطاء الآخرين

# كيف تتحدث المرأة؟

**ـ كثيرا ما يحاول الزوجان الوصول لحل في قضية معينة و لا يتوافقان رغم تفاهة المشكلة**
**ـ و كثيرا ما يرى الزوج أن زوجته لا تقدر ما يقدمه لها و انها دائما ناكرة لخدماته...**
**و ما أكثر المشكلات التي تواجهنا في حياتنا الزوجية بسبب سوء الفهم و عدم التوافق.**
**و هذا ما دعا كثير من علماء النفس و خبراء فس مجال العلاقات الإنسانية و الزوجية لعمل استبيانات و بحوث حول هذا الأمر ليخرجوا إلينا بمعلومة مفادها:**
**أن الزوج يتحدث بغير اللغة التي تتحدث بها الزوجة**
**طبعا لم يقصدوا اللغة باحرفها بل اللغة بمترادفاتها و معانيها...**
**و قالوا أن المرأة في حدسثها تميل دائما إلى استخدام المترادفات التي تدل على المبالغة دائما للتعبير عن مقصدها هذا برغم عدم قصدها لمعنى تلك المترادفات حرفيا.**
**كذلك فإن المرأة تميل إلى استخدام التعميم و الأسلوب المجازي في التعبير عن الأشياء فمثلا المرأة عندما تقول نحن لا نخرج أبدا فإنها تعني... أريد أن أخرج معك.**
**و عندما تفاجئك بقولها انت لم تعد تحبني...فهي تريد أن تقول لك ...قل لي أحبك.**
**و عندما تغضب قائلة انت لا تهتم بي...فهي تقصد اهتم بي أو أحضر لي هدية أو دللني.**
**و لعل تلك المبالغات الشديدة و التعميم الدائم للمرأة سببا من الأسباب التي حذر منها الرسول صلى الله عليه و سلم النساء بقوله":أرأيت النار فإذا أكثر أهلها من النساء لأنهن يكفرن العشير و يكفرن الأحسان و لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئا قالت: ما رأيت منك خيرا قط"**

**و هذه طبيعة معظم النساء( تضخيم الأشياء و إعطاؤها أكبر من حجمها )**
**و السؤال كيف يستطيع الزوج أن يتفهم تلك الطبيعة و يتعامل معها؟ تنشأ المشاكل دائما من جهل الزوج لهذه الطبيعة و محاسبة المراة على كلماتها حرفيا فعندما تقول الزوجة أنت لا تهتم بي يقول لها ألم أحضر لك هدية الأسبوع الماضي ؟ و اخرج معك منذ ٣ أيام ...و يبدأ في الرد حرفيا على ما تقول.**
**و على الزوج الذكي الواعي أن يدرك طبيعة المرأة و يتغاضى عن الترجمة الحرفية لكلام زوجته و يعي ان مترادفات الزوجة لا تدل على مقصدها تماما و إنما هي وسيلة لأعطاء مطلبها حجما أكبر و بالتالي زيادة في الاهتمام...**
**و من لطيف ما سمعت في هذا الباب تلك القصة التي حدثت في الغرب: يروى أن كانت (البرمكية) جارية تباع و تشترى فاشتراها المعتمد بن عباد ملك المغرب فأعتقها و جعلها ملكة و حين رأت الجواري يلعبن بالطين حنت لماضيها فاشتهت أن تلعب بالطين مثلهن فأمر أن يصنع لها بركة من العطور و الطيب الكثير حتى يضبح شكلها مثل الطين كي تلعب فيه فلعبت فيه حتى ملت فكانت إذا غضبت منه تقول له ( إني ما رأيت منك خيرا قط). فيبتسم قائلا: و لا يوم الطين؟ فتخجل و تهرب من أمامه.**

**ومضة : تذكر أن للزوجة قاموسا خاصا يجب أن تعلم مفرداته**

# لغة التواصل

## العبرة من هذا الفصل:

إن تقديرنا للطرف الآخر يشعره بأهميته لدينا و إيماننا بعظمة ما يقدمه و احترامنا لذاته يكفي أن تقول لحبيبك...أشكرك على ما تقدمه لي لقد أتعبت نفسك كثيرا من أجلي كي تشعل فيه شعلة من الحماس و النشوة الغامرة...

## كيف تشجع زوجتك و تحفزها؟

**هل من الممكن أن تنمو الوردة بدون أن تسقى بالماء؟؟**
**بديهيا لا ...و الحب قرين الوردة بحاجة إلى أن يسقى لينمو و يزدهر و ماء الحياة بالنسبة للحب هو التحفيز ... و أقصد بالتحفيز... إشعال رغبة عارمة و صادقة في نفس المحبوب تدفعه دائما للبذل و العطاء بحب و إخلاص.**
**و سؤالنا للزوج كيف تشعل تلك الرغبة في زوجتك؟**
**إن افضل طريقة تحفز بها زوجتك هو ان تشعرها بأنها إمرأة عزيزة ... فالزوجة التي تشعر بأن زوجها يعززها و يتعامل معها على أنها إنسانة لها شخصيتها المستقلة التي يجب أن نحترم تكون دائما متحفزة للعطاء و البذل و نشر أريج حبها على بيتها و زوجها على النقيض منها الزوجة التي تشعر بأنها مهانة و أن زوجها يطالبها بإلغاء شخصيتها و الدوران في فلكه فقط تعيش حالة من القحط العاطفي و الذي ينعكس على الزوج و الأسرة برمتها.**
**و لأن المرأة تستعذب الكلام الجميل و عبارات الغزل أنصحك بأن تجعل على لسانك دائما كلمات التحفيز التي تسعد زوجتك و تشجعها و تشعرها باعتزازها و بأنها كريمة في عينيك مثل: أنت أميرة قلبي و مليكة فؤادي...إن نظرة حب من عينيك كافية إعطائي شحنة أتحدى بها الكون... أينما أسير يظل المكان الذي أنت فيه قبلة قلبي... و غيرها من الكلمات التي يرى الزوج تأثيرها على زوجته و أنها تحب سماعها.**

**ومضة : الكلمة الطيبة صدقة**

## كيف تتشجعين زوجك و تحفزينه؟

أختي الكريمة ليس هناك شيء يحفز زوجك أكثر من إشعارك إياه بأنك لا تستطعين العيش بدونه و انك مهما ملكت من مقومات التفوق أو التميز الوظيفي و الإجتماعي إلا أن فخرك الأول أنك زوجته و أن احتياجك إليه غير قابل للمناقشة تماما كاحنياج الزهر للماء و الطير للصباح.
و اعلمي جيدا اختي الزوجة أن الزوج متعطش للحب الآتي من الطرف الآخر فمقومات التحفيز عند الرجل تنبع من إحساسه بأنه مرغوب و ان هناك من يحتاج إليه.
و لا بد أنت ايضا أختي الكريمة أن تلقي على مسامع زوجك كلمات التحفيز المغلفة بحرارة قلبية صادقة مثل: لقد كنت بحاجة لك عندما حدث كذا..لقد استفدت كثيرا من كلماتك لي، لو عاد الزمان ما كنت لأختار زوجا غيرك أبدا ، أنت اعظم رجل رأيته في حياتي... و غيرها من عبارات ترين انها تسعده.
ادفعي زوجك للأمام..
وراء كل رجل عظيك إمرأة
و قلما نجد نابغة يسهر ليله في الشجار و نهاره في الخصام.
فهو محارب إما في ميدان الرجال أو في سوق المشاغل و المشكلات اليومية.
و هذه حقيقة لا مراء فيها فالاستقرار النفسي و البيئة الهاذئة هي أول دعامة في أي إنجاز يحصله الزوج في حياته و العكس يصح هنا، و لعل هذا ما دفع الشيخ محمد الغزالي رحمه الله أن يقول: المرأة الجبانة تعجز الرجل عن النهوض بواجباته و تحمل المخاطر و اقتحام العقبات.
و المرأة البخيلة تمنع رجلها من بذل العون و إكرام الضيف و دعم الضعفاء.
إن خزلان الداخل يعوق الامتداد في الخارج و يجعل الرجل خادما

**لمطالب بيته و مآرب زوجته و أولاده و هذا الطريق لا نهاية له إلى أن يقول رحمه الله في تفسير قوله تعالى":يا أيها الذين أمنوا إن من أزواجكم و اولادكم عدوا لكم فاحذروهم و إن تعفوا و تصفحوا و تغفروا فإن الله غفور رحيم ."العداوة هنا ليست الخصومات المعروفة و إنما هي انهزام الرجل أمام مطالب أسرته و قعوده عن الهجرة و الجهاد كي يبقى إلى جوارهم.**

**و جدير بك أيتها الزوجة المؤمنة أن تلبسي زوجك لباس الهمة و تزرعي بوجدانه رايات التقدم و الطموح و خبر خديجة أنت به أعلم وقفت بجوار زوجها صلى الله عليه و سلم و هو يكافح و يناضل ما لانت و لا خارجت حتى إذا ماتت كان حزنه عليها يفوق الوصف و واساع ربه بأن هيأ له رحلة الإسراء و المعراج و سمى وفاتها بعام الحزن**

**ومضة: نحن على الأرض نبني لأرواحنا في السماء**

## اجعل الطرف الآخر يشعر باهميته لديك و تقديرك له

يقول ديل كارنجي هذه القصة قائلا: كنت أقف في الصف انتظارا لتسجيل خطاب في مكتب البريد في إحدى شوارع نيويورك و لاحظت أن موظف بدأ عليه يسأم من عمله فقلت في نفسي سأجعل هذا الموظف يحبني فكيف يمكنني ذلك؟ لكني توصلت للحل بسرعة فقد بادرته و عو يزن أحد المظاريف بحماس: إن شعرك جميل كم تمنيت أن يكون لي شعر مثله فاندهش الرجل بادئ الأمر ثم قال لي بعد أن أرى البسمة الهادئة على شفتي في تواضع : أنه ليس جيدا كما كان من قبل فقلت له :إنه لازال يحتفظ بالكثير من البهائة و جماله و دخلنا في حديث بسيط و مرن و كان آخر ما قاله لي الرجل : لقد عبر الكثيرون عن إعجابهم بشعري.

و أراهن أن هذا الرجل قد خرج لتناول غذاءه في ذلك اليوم و هو يمشي منتشيا من الفرحة و أراهن أنه قد عاد لمنزله و أخبر زوجته بأنه سعيد بما قلته له.

ثم يعلق كارنجي على القصة قائلا: هناك قانون مهم جدا للسلوك الإنساني. إذا أطعنا هذا القانون فإننا في الغالب لا نقع في أية مشاكل و هذا القانون هو:حاول أن تجعل الآخر يشعر دائما يشعر دائما بأنه ذات أهمية .و قال جون ديوي من قبل : إن الرغبة في الشعور بالأهميةهي أعمق الدوافع البشرية .و يقول وليم جميس:إن أعمق المبادئ في الطبيعة البشرية هو التوق إلى التقدير.

أيها الزوج العزيز ـ أيتها الزوجة الكريمة :إن تقديرنا للطرف الآخر يشعره بأهمية لدينا و بأننا نقدر جهده المبذول و عطائه لنا.

يكفي أن تقول لزوجتك لقد أتعبت نفسك حبيبتي كثيرا اليوم أو تقولي لزوجك : إن لساني يعجز عن شكرك لما قدمته لي. لتوقد في الطرف الآخر شعلة من الحماس و السعادة و النشوة الغامرة.

**فكرة:**

**أرسل رسالة حب إلى شريك حياتك عبر البريد و عبر له و بكل صراحة عن مدى حبك له و تقديرك لما يفعله من أجلك ودع العنان لمشاعرك لتخط ما بدا لها من كلمات الحب و من الممكن أن تضع الزوجة لزوجها بطاقة رقيقة في حقيبة عمله أو كتاب تعلم أنه يقرؤه... إن هذه الأفكار على بساطتها إلا أنها تشع نوعا من البهجة و يكون لها تأثير طيب و التجربة خير برهان.**

## ما الذي تحتاجه الزوجة من زوجها؟

**هل حاجة زوجتي الأساسية و التي تسعدها و تشعرها بالأمان هي المال؟أم أنها تحتاج إلى الكلام المعسول و الرومانسية؟ هل يأتي الاحترام و التقدير على قمة متطلباتها؟ أم يكفيها الآمان و العش الهادئ الصغير؟**

**الحقيقة أن كل ما نذكرناه ضروري بالنسبة إلى المرأة. غير أن هناك ترتيبا لاحتياجتها بينته دراسة أجرتها مجلة متخصصة في مجال العلاقات الزوجية على شريحة كبيرة من الزوجات في مجتمعنا العربي و كانت نتائجها كالتالي:**

### 1- تحمل المسؤولية و رعايتها...

**فأخوف ما تخافه المرأة أن تتزوج من إنسان مستهتر لا يقدر حجم المسؤولية الملقاة على عاتقه و لا يرعاها و يهتم بها و باحنياجاتها... و لقد حثنا رسول الله صلى الله عليه و سلم أن نكون على قدر المسؤولية النلقاة على كواهلنا بقوله:"كلكم راع و كلكم مسؤول عن رعيته فالزوج راع و مسؤول عن رعيته..." و لهذا كان تحمل المسؤولية المطلب الأول في احتياجات كل زوجة.**

### 2- تفهم وجهة نظرها و احترامها...

**للأسف هناك أزواج إذا تكلموا مع زوجاتهم حسبتهم يتحدثون إلى جواري المطلوب منها أن نؤمر فتطاع و في بعض المجتمعات إذا ذكر الرجل المراة أتبع قوله "أعوك الله" و كأن المراة مخلوق غير طاهرو مما يؤلم الزوجة و يحط من تفسيتها أن ترى زوجها يعاملها كقطعة أثاث ليس لها ان نبدي رأيها و تجهر بما تراه خيرا و رسولنا الكريم صلى الله عليه و سلم و هو أعلم أهل الأرض كان يستشير زوجاته في بعض الأمور و ينزل على رأيهم إذا رأى فيه الصواب فيجب على الزوج أن يحترم وجهة نظر زوجته و يشاورها في أموره و يشعرها دائما أنها كبيرة في نظرة و لها اهميتها و قدرها.**

### 3- إشعارها بالحب و إظهار مشاعرالرومانسية...

المرأة هي المرأة مجموعة من مشاعر و أحاسيس و كما ذكرنا من قبل أنها تميل دائما إلى ترديد عبارات الغزل و تشتاق أكثر إلى سماعها و تكون سعيدة عندما يشعرها زوجها بأنوثتها و يتفنن في إظهار مشاعر الحب لها و مما يلهب مشاعر الزوجة و يجعلها تعيش حالة من السعادة الغامرة ان يجهر زوجها بمحبته لها على الملأ و قد يستنكر البعض ذلك الشيء و دعوني أسوق هذا الحديث لنبي الرحمة صلى الله عليه و سلم...

فقد حدث أن جاءه يوما عمرو بن العاص و هو بين أصحابه رضوان الله عليهم أجمعين قائلا: يا رسول الله من احب الناس إليك ؟ فقال رسولنا عليه أفضل الصلاة و السلام " عائشة". فقال له عمرو رضي الله عنه ثم من ؟ فقال عليه صلوات ربي "أبوها". بكل بساطة يفصح حبيب الله عن محبة زوجته و يعلمنا أن الجهر بتلك المحبة ليس عيبا و لا منقصة من الرجولة.

## 4- الأمان...

زوجتك مخلوق ضعيف تركت بيتها الذي تربت فيه و والديها اللذان عاشت بينهما و أتتك طامعة أن تجد عندك الأمان و الدفء و حينما تشعر الزوجة بأنها مهددة و ان زوجها دائما ما يشهر في وجهها سيف الطلاق تكون في حالة اضطراب نفسي و خصام مع الراحة و السعادة و الزوج الكريم هو الذي يشعر زوجته دائما أنها في مأمن و أنه يتقي الله فيها.

## 5- التسامح و الصفح...

فالزوج الذي لا يصفح هو زوج عليل النفس و الطبع و قد يكون على الزوج في بعض الأحيان أن يتخذ قرارات حاسمة أو يغضب إذا لم يطاع إلا أن التمادي في العقاب و القسوة يكون لهما أثر غير محمود في علاقتهما...فكن حانيا تكن محبوبا.

**- و هناك صفات أخرى كالتشجيع و الثقة و المشاركة فى رعاية الأولاد تحتاجها الزوجة و لكن تظل الخمسة صفات الاولى (تحمل المسؤولية ، احترامها و تفهم وجهة نظرها،إشعارها بالحب،الأمان ، التسامح) هم على القمة هرم مطالب المرأة من الرجل.**

# حاجات الأزواج و الزوجات في الغرب

**يقول الدكتور جون غراي في كتابه الممتع الرجال من المريخ و النساء من الزهرة: معظم حاجاتنا العاطفية المعقدة يمكن تلخيصها في حاجتنا إلى الحب إن لدى كل من الرجال و النساء ست حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متساو. و بمعرفة هذه الصفات الست التي يحتاجها الطرف الآخر نستطيع بسهولة أن ندرك لماذا يمكن أن لا يشعر شريكك أنه محبوب. و الأعظم أهمية إن هذه القائمة يمكن أن توجهك لتحسين علاقتك بالجنس الاخر عندما لا تعرف ماذا تفعل خلاف ذلك.**

**تحتاج الزوجة أن تلقى و تشعر بــ**

**1- الرعاية و الاهتمام**

**2- التفهم**

**3- الاحترام**

**4- الإخلاص**

**5- التصديق**

**6- التطمين**

**يحتاج الرجال إلى أن يتلقوا**

**1- الثقة**

**2- التقبل**

**3- التقدير**

**4- الإعجاب**

**5- الاستحسان**

**6- التشجيع**

و ليس معنى هذا أن الرجل ليس بحاجة إلى الرعاية و التفهم و الاحترام و الإخلاص و لكن الزوج يحتاج أولا لإشباع حاجاته الست الأساسية و التي تعد من دعائم رجولته و كذلك المرأة بحاجة للثقة و التقبل و التقدير و الإعجاب و لكن ليس قبل تشبعها بيلقي الرعاية و الاحترام و التطمين و الإخلاص و التي تحتاجهم أنوثتها بقوة

إشراقة: أعقل الناس أعذرهم للناس

ومضة:

ـ الحب تجربة حية لا يعانيها إلا من يعيشها
ـ الجهر بالحب ليس عيبا و لا منقصة للرجولة
ـ راقب دوافعك بصدق متناه... و أعتذر إذا أخطأت

## بين هدوء الحوار و تشنجات الجدال

لا توجد مشكلة مهما استعصت إلا و كان الحوار هو حلها الأول فالحوار الهادئ هو دلالة لرقي العقليات المتحاورة و بالحوار يتم محاصرة المشكلة و غزوها للوصول للحل من أسهل الطرق و أقربها و لا يهرب من الحوار إلا المخطئ و قليل الحيلة و فقير الحجة و المنطق و يغد الجدال هو العدو الأول للحوار و بوابة إبليس لفرض سيطرته و إشاعة الشحناء و البغضاء بين الزوجين.

الحوار يعد محاولة صادقة للوصول إلى حل لمشكلة محددة بغض النظر عن اللسان الذي أتى بالحل و الجدال هو محاولة عصبية لكسب معركة مشتعلة في ذهن المجادل و غض الطرف عن المنطق و العقل و الموضوعية

و كثيرا ما يتحول الحوار البسيط بين الزوجين إلى جدل عقيم ترتفع فيه الأصوات و ينجب لنا مشكلة لم تكن موجودة أساسا عند بداية الحديث و هناك أربع مؤشرات هامة إن وجدت فإنها تعني أن الحوار يتجه إلى طريق مسدود و هي:

1- ارتفاع الصوت عن مستواه الطبيعي سواء من الزوج أو الزوجة أو كلاهما فارتفاع الصوت هو أول مؤشر لذلك التحول

2- غمط الحق و إنكار الحقائق و رفض المسلمات.

3- إكساب الكلمات نبرة بغيضة غير مقبولة لدى الطرف الآخر...كالسخرية و التهكم و الاستهتار

4- ترك المشكلة الرئيسية و الكلام في أسلوب الحديث ذاته فيعترض كل طرف على الطريقة التي يتحدث بها الطرف الآخر

إن وجود أي من هذه النقاط في الحوار الزوجي يعني أن تتوقفا فورا عن الكلام و مواصلة الحديث في وقت آخر.

و من أعجب الأشياء التي تحدث أن ترى الزوج و الزوجة يبدءون الحديث حول مشكلة معينة و محددة ثم خمس دقائق تقريبا يتجادلون حول الأسلوب الذي يتناولون به هذه المشكلة و يرفض كل طرف أن

**يتقبل وجهة نظر الطرف الآخر فقط بسبب الطريقة التي يعرض بها الطرف الثاني وجهة نظره.**

**ومضة:السخرية و الاسهزاء سلاح العاجز و قليل الحيلة**

# مهلكات الحوار

وهناك أقوال و أفعال تنهي الحوار الزوجي قبل بدايته و هو ما يطلق عليه مصطلح ( مهلكات الحوار) و هي:

1- النقد الجارح: في أثناء الحوار إذا نقد أحد الزوجين المتحدث فالموجه إليه النقد لا يستطيع الاستمرار في الكلام بعد ذلك.

2- الحكم بالخطأ: كأن يقول المتحدث ( أنت أخطأت في..) بدء الحوار بهذا يجعل المستمع يقطع أي نقاش سيدور.

3- ترك الأمور على عواهنها دون حوار أو مناقشة متذرعين ب( مع الأيام ستتغير) و (نتركها للزمان) هذا خذأ يحدث في نفس الإنسان تكدسا يؤدي إلى الحوار النفسي السلبي.

4- اجترار السوابق: إذا حدث خلاف آني و حين مناقشته تسترجع المشاكل السابقة كلها و تقال مرة واحدة.

5- التسبيق بمعرفة المشكلة : كأن ترغب الزوجة في مناقشة زوجها في مشكلة حدثت بينهما فيسبق الزوج حديثها قائلا:(أنا أعرف ما تودين الحديث عنه)

و بذلك يكون قد أغلق باب الحوار.

و من أكثر الأشياء التي تؤلم الزوجة في حوارها مع الزوج هو إحساسها بعدم اكتراث الزوج بما تقوله هي و تسفيهه لرأيها و محاولته تهميشها و إشعارها بأن رأيها غير مهم بالنسبة له.

كذلك من أكثر الأشياء التي تؤلم الزوج و تدفعه لرفض الحوار نبرة تحدي عند الزوجة و إشعاره بأنها لا تثق به و لا برأيه و عدم اعترافها بما يقدمه لها و إنكارها لفضله عليها.

كما أنه من الأهمية بمكان أن نفرق بين الخطأ و المخطئ حتى يسهل لنا الوصول للحل فإذا فعلت الزوجة مثلا شيئا لا يعجب الزوج فعلى الزوج أن ينتقض هذا الأمر،فإذا خرجت الزوجة مثلا بدون أن تستأذنه فعليه أن يبين لها خذورة هذا الشيء و تحذير الإسلام من الزوجة التي تخرج

دون إذن زوجها و رفضه لأن تخرج من دون إذنه مرة ثانية كل هذا بدون أن يعترض لشخصيتها كأن ينعتها بأنها مستهترة و لا تبالي بالأصول و تجهل أحكام دينها و ما إلى ذلك من الكلمات التي تعمل على توتر العلاقة.

كذلك فإن محاولة محاصرة الطرف الآخر و إغلاق جميع الأبواب أمامه إذا أراد الإعتذار أو التراجع عن خطئه يساعد على اشتعال الحوار و عدم الوصول لحل بل عليك إذا رأيت من الطرف الآخر تخليا عن رأيه و ظهور بوادر للاعتذار فلا بد أن تفسح له الطريق بكل سلاسة و هدوء لأن يفعل ذلك و إذا اعتذر صراحة فعليك أن تتقبل اعتذاره مباشرة.

ببساطة: و حتى تتجنب الجدال أنصحك بأن ترحب بالخلاف الهادئ و تحاول أن تتفهم الطرف الآخر كذلك أعط الطرف الآخر فرصة للتحدث و إبداء الرأي و ابحث دائما عن النقاط الاتفاق و مساحات الالتقاء و إذا ظهر لك خطأ في حديثك فاعترف بهذا الخطأ و اعمل دائما على أن تبني جسورا من التفاهم لا أسوار من سوء الفهم.

نصيحة..إن الحوار أيها الزوجان يصل إلى بر الأمان و يوفر لكما على أضعف حال ثمن حبوب الصداع و التوتر التي ستتناولها إذا فضلتما الجدال عليه...

قاعدة هامة: إن ما يؤلم ليس ما نقوله و لكن كيف نقوله فعلينا أن ننتبه جيدا للكيفية التي نخرج بها الكلمات من أفواهنا.

ومضة: حاذر أن تظلم من لا يجد عليك ناصرا إلا الله

## قليل من الحوار ينتج كثيرا من السعادة

- إن جلسات الحوار و المصارحة التي نتقضيها مع الطرف الآخر تدعمان بشكل كبير أسس السعادة الزوجية فالحوار هو إعلان غير مكتوب من كلا الزوجين فحواه...أنا أحبك و أقدرك و لذلك أتحدث معك و أناقشك فالبشر عامة مخلوقات عاطفية تجذبهم الكلمة الطيبة و ينفرهم التوبيخ و التوقيع.

و فوائد الحوار بين الزوجين أكثر من أن نحصيها و لكني سأحاول سرد بعضها حتى ندرك أهمية الحوار و فاعليته في حياتنا فمن هذه الفوائد:

1- إخراج ما في نفوس الزوجين من مشاعر السلبية منها و الإيجابية و هذا من الأهمية بمكان حتى يستطسعا أن يدركا غلى أن تسير حياتهما و عملية التنفس تلك تعمل على راحة النفس و هدوء القلب و اطمئنان البال.

2- الحميمية و التقرب بين الزوجين فالزوجان اللذان يداومان على جلسات المصارحة و يتبادلان الحوار دائما نراهما أسعد حالا و يتمتعان بالدفء العاطفي.

3- التغلب على المشاكل قبل بدايتها فمبدأ الحوار يتيح للزوجين التعرض لما يضايق كل طرف و بالتالي العمل بهدوء في التغلب على تلك المشاكل كما أن فرص الاعتذار أثناء الحوار تكون قوية.

4- التلاحم و التقارب الفكري إن تعرض للقضايا العامة القريبة منها و البعيدة و التحدث مع الطرف الآخر عن آرائه فيها يخلق نوع من الصداقة الفكرية و التي يكون لها دور كبير على علاقتهما من حيث ارتفاع مؤشر الحب و التقدير

5- زيادة الاحترام و تقدير كل طرف للطرف الآخر و خاصة للزوجة التي تشعر بعظم تقدير زوجها لها و احترامه إياها

6- زرع الثقة بين الزوجين و إشاعة الأمان بين قلبيهما

ومضة: عقولنا كالمنطاد لا يعمل إلا عندما تكون مفتوحة

# كيف يكون حوارنا إيجابيا؟

يقول الأخطل:
إن الكلام لفي الفؤاد و إنما ***جعل اللسان على الفؤاد دليلا
فكيف تجعل لسانك رسول حب إلى حبيبك؟هذه سبعة نصائح إن راعها الزوجان جيدا كان حوارهما إيجابيا و ممتعا:

1- تدربا على مبدأ ( الحوار من أجل الحوار) بحيث يكون الحوار غاية و ليس وسيلة تحدثا في كل شيء و عن كل شيء تحدثا عن أحلامكم و أمنياتكم عن ذكرياتكم و أفكاركم عن مشاكلكم و مسؤولياتكم لا يفترض أن تكون جلستكم من أجل إيجاد حلول بل هو فقط من أجل( الفضفضة و الدردشة.)

2- اسجنا لصوص الحوار: التلفاز و الكمبيوتر من أخطر اللصوص التي تسطو على حوارتكما و الحوار الذي يدور و أنتما تشاهدان التلفاز أو الزوج يعمل على الكمبيوتر هو شبه حوار و ليس حوارا كاملا فعند الحوار اسجنا اللصوص و أقبلا على بعضكما في سعادة

3- شجع الطرف الآخر كي يواصل حواره و هذا يكون بهز الرأس الابتسامة المشجعة استخدام كلمات تدل على انسجامك معه مثل ( نعم ، آه ، سبحان الله.)

4- ابعدا تماما عن الكلمات القاسية و العبارات الجارحة.

5- تحدثا بصراحة وو لا تكتمان شيئا مع العمل على أن تكون العبارات مغلفة بغلاف من الودو الاحترام.
و لتوفر النوايا الحسنة و السعي إلى تفهم الطرف الآخر دوره في تنمية الحوار الإيجابي.

6- توقفا مباشرة عن الكلام إذا حدث خروج عن الخط المطلوب و ظهر التحول إلى نقاش حادو جدال

هكذا يصبح حوارنا أكثر دفئا و إيجابية و هذه النقاط السبع يجب استخدامها كتمارين لتنشيط حوارتنا إلى أن نتعود عليها، بيد أني أحب أن أوضح نقطة هامة يجب أن لا يغيب عن ذهن الأزواج و خاصة حديثي الزواج و هي أن الطرف الآخر له خبرته الحياتية الخاصة و التي تؤثر على طريقة حواره بالسلب ة الإيجابية فيجب أن نتقبل هذه الطريقة و نناقش بهدوء الأشياء التي لا تعجبنا في حوار الطرف الآخر أيضا و لكي يكون حوارنا الزوجي إيجابي يجب أن نتوقف عن إعمال توقعاتنا فيما يريد أن يقوله الطرف الآخر بل يجب أن نمهد له الطريق ليتحدث و يتحاور و يخرج ما بقلبه بسلاسة.

يقول د. ريتشارد كارلسون الباحث الخبير في مجال معالجة الإجهاد عن الحوار و أهميته: لو كان علي أن أختار اقتراحا واحدا أضعه كحل لجميع مشاكلنا الزوجية لاقترحت على الزوجين أظن يصغيا لبعض لفترة أطول إننا معشر الرجال نحتاج أن نفعل ذلك بشكل أكبر إن مئات بل آلاف الزوجات اللاتي تأتيم إلي يشكون دائما عدم إضغاء أزواجهم إليهن و يغترفن بأن اللحظة التي يستمع فيها أزواجهن إليهن لهي من أسعد اللحظات و يكون لها مردود أكثر من رائع على نفسيتهن

إشراقة: يقول الشاعر:

إن المحب إذا أحب حبيبه صدق الصفاء و أنجزا الموعدا

ومضة: من لانت كلمته وجبت محبته

قلب الزوجة لؤلؤة تحتاج إلى صياد ماهر

# خاص إلى الزوجة

## )كيف تحصلين من زوجك على ما تريدين؟(

**كثيرا ما تريد الزوجة من زوجها شيئا و تعلم أن زوجها سيرفض طلبها...فماذا عساها تفعل؟**
**دعيني أولا أسوق لك تلك القصة الطريفة لابنة الصديق أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما و مفادها أن الزبير العوام رضي الله عنه كان رجل شديد الغيرة على زوجته السيدة أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما و كانت أسماء مشهورة بحبها للخير و تصدقها، و في احد الأيام جاءها بائع متجول يريد أن يستظل بدارها من الحر و يبيع بضاعته فقالت له أسماء: إن أنا سمحت لك أبى ذلك الزبير- لعلمها بغيرته رضي الله عنه- فتعال إلي و الزبير حاضر فاطلب ما طلبته ثانية، فذهب الرجل حتى إن رآها مع الزبير قال: يا أم عبد الله إني رجل فقير أردت أن أبيع في ظل دارك. فقالت له: مابك في المدينة إلا داري. فقال الزبير محتجا: ما لك تمنعي رجلا فقيرا يبيع إلى الكسب، و سمح له أن يبيع.**
**إن السيدة أسماء استطاعت بحيلة جميلة أن تصنع ما تريد بدون أن تغضب زوجها فحبها لفعل الخير و حرصها على رضاء زوجها الغيور دفعاها لابتكار تلك الحيلة.**
**و على كل زوجة محبة لزوجها أن تكون حريصة على رضاه و أن تتحسس مواضع التي تغضبه فتبتعد عنها أيضا أحب أن أسوق لكي أيتها الزوجة سرا هاما تستخدمينه كحيلة لاسترضاء زوجك و دفعه لتلبية مطالبك و هو:**
**أن الرجال أكثر استعدادا لأن يقولوا نعم إذا كان لديهم الحرية أن يقولوا لا.**
**أختي الزوجة ...إن محاولة الحصول على أي شيء من الزوج بأسلوب يراه الزوج إجباريا يدفعه غريزيا إلى رفض ذلك الشيء فالزوج يكره**

القيود و مبدأ الرأي المفروض من الزوجة ...فالمفروض لدى الزوج مرفوض.
و كلما استطعت أختي الزوجة أن تشعريه بأن لديه الحرية في رفض أو قبول مطالبك كانت فرصتك في القبول أكبر.
و إذا حدث و رفض الزوج لط طلبا فيجب بأن تتعاملي بفطنة مع هذا الرفض حتى و إن آلمك فالاستهجان و الغضب لن يكون رد فعل رزين حينذاك با ابتسامك و قولك لا عليك حسنا كلامك يطاع’ سيشعر الزوج بمدى عظمتك و تقديرك له و لقراراته و نادرا ما يرفض الزوج نفس الطلب أو أي طلب آخر في المرات القادمة.
و إليك طريقة سقراط في كسب الرأي و التأييد:
فلقد سئل سقراط كيف استطاع أن يكسب قلوب الناس و يدفعهم إلى الايمان بفكرته و تلبية مطالبه فقال:(كنت أطرح الأسئلة التي أثق أن الطرف الآخر سيجيب عليها بكلمة نعم...صحيح...أصبت...و أستملر على هذا المنوال حتى يتعود الشخص الذي أمامي على كلمة نعم فأبدأ بطرح وجهة النظر التي أظن أنهم قد يختلفون معها فيكون سهلا جدا أن يوافقوني عليها) و هذا من الحنكة و الذكاء الذي كان يمتلكه هذا الرجل الذي عاش قبل أربعة عشر قرنا من الزمان و له نصيحة هامة يحتاج إليها كل من يريد كسب تأييد الآخرين و أنت أولى و هي ( إذا أردت أن تجعل الناس صفوفا وراء أسلوبك في التفكير ...فاحرص على أن يقول لك هؤلاء نعم...نعم...نعم...كلما طرحت عليهم أفكارك.(

ومضة:جس الطبيب يدي جهلا فقلت له إن المحبة في قلبي فخل يدي

# أهمية المديح للزوجين

إن النفس البشرية قد فطرت على الحب المديح و الثناء و إنها لتتألم حينما تفعل الخير و لا تجد من يقدرها و يمدح ما فعلته فالمديح مطلب إنساني يحتاجه جميع البشر و في الحديث أن (من لا يشكر الناس لا يشكره الله) و للأسف فغالب الناس لا يشكرون بعضهم البعض و من ثم لا يشكرون ربهم و خالقهم و لقد وصف رب العزة عباده الشاكرين بأنهم قلة فقال:"و قليل من عبادي الشكور"{سبأ ١٣} و الأحرى بالزوجين أن يشكر كل منهما الأخر و يمدح طيب فعاله إرضاء الله جل و علا.

كما يعد المديح و الثناء سببا من أيباب السعادة الزوجية و أسلوبا من أساليب المحبة و يمكن استخدامه لأغراض كثيرة متها:

- تقويم السلوك الخاطئ فالنصيحة دائما ما تكون قاسية فإذا غلفناها بثوب من الإطراء و دعمناها بعبارات الثناء أصبح تقبلها لدى الطرف الآخر مستساغا و مقبولا.
- أيضا المديح تأكيد لأهمية الممدوح و اعترافا بفضله و تقديرا لذاته و يشجعه على العطاء و النمو
- كما أن مديح الزوج لزوجته يشعرها بالطمأنينة و بأنه يحبها و يقدرها .
- كذلك مديح الزوجة لزوجها يعطيعه شعورا بأنه مرغوب و ان الطرف الآخر يثق به و يحترمه.

و لقد كان الرسول صلى الله عليه و سلم يدرك اهمية المديح و قوة تأثيره في الأشخاص فكان يعطي للمحيطين به ألقابا تشجعهم و تحفزهم و تزرع الثقة في نفوسهم و السيرة النبوية مليئة بالأمثلة نذكر منها:

- مثل عائشة عل النساء كمثل الثريد على الطعام...
- خالد سيف من سيوف الله سله على أعدائه...
- لو كنت متخذا خليلا لاتخدت أبا بكر خليلا...

- لو سلك عمر فجا لسلك الشيطان فجا آخر...
- الحسن و الحسين سيدا أهل الجنة...
- زينب أطولكن يدا...
- عثمان رجل تستحي منه الملائكة...
- علي رجل يحبه الله و رسوله...
و الأمثلة أكثر من تحصرها في أسطر و لكننا نتعلم منها أن توزيع الألقاب الرنانة و التي تدل على تقديرنا للشخص الآخر يجعلنا محبوبين و يشعره ذلك بأهميه لدينا...
و لكل شخص مهما كان سيئا حسنة أو أكثر نستطيع أن نمدحه عليها و نشيد بها لعلها تكون بداية لإصلاحه و مدخل لتوجيهه.
نصيحة...
إذا اردت أن تسعد زوجتك فحدثها كل يوم عن صفة حسنة أكتشفتها فيها.

ومضة: الابتسامة أقل كلفة من الكهرياء و أكثر منها إشراقا
من أحب شيئا أكثر من ذكره و أبدع في وصف خصاله

## ارو ظمأ قلبها

ال لي محتجا: لا تحاول إقناعي بأن ألعب دور روميو و أقول لزوجتي في ذهابي و إيابي: أحبك، أشتاقك إليك، أعشقك و غيرها من كلمات الغزل التي أشاهدها في التلفاز.
فقلت له بهدوء:لن أطالبك بأن تكون رميو فهو شخصية خيالية و لا أريدك أن تقلد ما تشاهده في التلفاز و لكني أطالبك أن تصحح مفاهيم خاطئة لديك فاعتقادك بأن كلمات الغزل و عبارات الحب خاصة للمراهقين و حديثي الزواج جطأ كبير و لك في رسول الله أسوة حسنة ذلك النبي العظيم الذي كان يتصل بالسماء و يحمل هم الامة بأكملها كان يلاعب زوجته و يلاطفها و يسابقها و يلقي على مسامعها كلمات الحب و التقدير.
فقال لي في خجل: و لكن مشاغل الحياة و طلب الرزق و المسؤوليات الملقاة على عاتق الواحد منا جعلت الشخص منا محملا بالهموم و غير مهيأ لتبادل كلمات الحب و الغزل مع زوجته؟
فقلت مستعجبا:سبحان الله هل تريد أن تقتعني أنك مشغول أكثر من نبيك و أن المسؤوليات التي ترهقك أكثر من تلك التي كان يحملها النبي صلى الله عليه و سلم يا رجل إن المسألة مسألة عدل فكما أن لربك و بدنك حقا فلزوحتك عليك حق ليس حقها فقط في توفير المال و الملبس و السكن بل لها الحق في قلبك بأن تفسح لها فيه مكانا و لها الحق في أذنك بأن تستمع إليها بلا ضجر و لها الحق في حديثك بأن تلاطفها و تتجاذب معها أطراف الحديث..
و انظر ييكوارث التي نشاهدها كل يوم و تخبرنا بها الصحف لترى كم من زوجة وقعت في الحرام لأنها تفتقد الحب من زوجها و كم من زوجة خدعها ذئب بكلامه المعسول و الذي لم يسمعها زوجها مثله انظر لترى خطورة ما أخبرك به.
و لك نصيحتي الأخيرة:ارو ظمأ زوجتك فهي تشتاق أليك...و إن لم

تفعل تكون ظالما لها أمام الله و أنا أعيذك أن تكون من الظالمين و للزوجة كذلك أقول :عيشي مع زوجك و ليس عنده عيسي معه تسانديه و ترفغيته و تشجعينه و لا تعيشي عنده فتكونين جسدا بلا زوح يراك و لا يشعر بك عيسي معه لتوجهي الشراع إلى الوجهة الصحيحة لا تكوني كمالة عدد و ضرورة من ضرورات الحياة عيشي معه فتزيني و تدللي شاركيه الرأي و انصريه في حربه و خففي عنه أحزانه و كوني له أما و أختا و صديقة

ومضة: الحب يوجب شوقا و الشوق يوجب أنسا فمن فقد الشوق و الأنس ليس بمحب

# ٢٥طريقة تعبر بها عن حبك لزوجتك

ـ قبل ان أفرد لك بعض الطرق التي تعبر بها عن حبك لزوجتك دعني أصارحك بشيء هام و هو لكل زوجة مفتاحها الخاص الذي يستطيع الزوج من خلاله أن يصل إلى قلبها و يفتحه به و من ثم ينشر عبق محبته بين أرجائه.

...فهناك زوجة تفرحها الهدية،و أخرى تعشق اللمسة الحانية و ثالثة تسعد عندما تشاركها أعمال المنزل و لقد أضحكني قول إحدى النساء:إني أعشق زوجي حين يكون معي في المطبخ أكثر مما نكون في جلسة شاعرية.فلكل إمرأة تصور خاص عن الحب يختلف حسب اختلاف نمط الزوجة وو إدراك هذا النمط يوفر عليك جهدا في محاولات كثيرة للتعبير عن حبك فقد تحضر هدية غالية و زوجتك لا تريد إلا لمسة حانية و كلمة حب و قد يكون تعبير الحب لدى زوجتك بأن تحضر لها الفستان الذي راته في إحدى المحلات و بذلك ترى الوردة التي اشتريتها خصيصا من أجلها و حافظت على أن تصل بنضارتها إليها هدية سخيفة و هكذا...

بيد أن هناك المهارات التي تهواها معظم النساء و التي تحتاج أن تتقنها و تتنوع في استخدامها حتى تكسب قلب زوجتك و تسعدها أذكر منها ٢٥ مهارة:

1- لاطفها و تبسم في وجهها معظم الوقت

2- أسمعها كلاما معسولا تحبه كـ(أحبك...أعشقك...أشتاق إليك و انا في العمل...تفديك عيوني...) تغزل فيها دائما

3- أشعرها بغيرتك و خوفك عليها

4- اتصل بها و انت في العمل لا لتسألها عن الغذاء بل لتقول لها كلمة واحدة... أحبك.

5- راع حالتها النفسية وقت الدورة و النفاس و عند مواجهتها للمشاكل و المصائب.

6- كنها باسم ظريف يسعدها و تكون أنت الوحيد الذي تناديها به

7- امدحها أمام أهلها و اشكرهم على حسن تربيتهم لها و أخبرهم بالصفات الطيبة التي اكتشفتها فيها.
8- استمع إليها و انزل على رأيها إن كان صوابا و لا تسفه رأيها إن لم يعجبك
9- ساعدها في أعمال البيت.
10- فاجئها بهدية طلبتها منك و لم نحضرها لها في حينها
11- أحضر لها هدية و لو بسيطة لكن فيها مدلول الحب كبطاقة حب أو ورد أو نوع من الحلوى تحبه.
12- فاجئها بأن أعددت رحلة جميلة يوم الإجازة
13- امدح ملابسها و عطرها و كن لماحا لأي شيء جديد فعلته أو قامت بترتيبه واثني عليه.
14- امدحها أمام معرفها و خصوصا صديقاتها
15- إذا أخطأت و من منا لا يخطئ فاغفر و اصفح و لا تذكرها بخطئها بين الحين و الآخر
16- لا تبخل عليها بالمال و اعطها قبل ان تطلب
17- قبلها و انت ذاهب إلى العمل
18- أشركها في طموحاتك و أحلامك و خذ رأيها في القرارات المصيرية
19- إذا أعطتك هدية فانقل لها مديح أصدقائك عليها
20- لا تأكل حتى تحضر إلى المائدة و تجلس و أطعمها بيديك
21- قم انت بإعداد الطعام و تنظيف المائدة إذا شعرت أنها مريضة أو منهكة
22- عندما تتحدث معك اترك ما يشغلك و انتبه إليها
23- قبل خروجك اسألها إن كانت تريد شيئا من الخارج و لا تنس احضاره
24- تزين لها و تعطر و كن معها كما تحب ان نكون معك
25- حاول جاهدا أن تكون رقيقا و عطوفا و محبا معها في الأماكن العامة أو عند وجود غرباء

نصيحة :لا تحرم زوجتك كل ما تطلب فتتمرد عليك و لا تعطها كل ما تطلب فتستعصي عليك و لكن احرمها حين يكون الحرمان تأديبا و أعطها حين يكون العطاء ترغيبا

ومضة: قال رسول الهدى صلى الله عليه و سلم:"إذا أحب أحدكم أخاه فليخبره"

من زرع الحب حصد السعادة

# 20طريقة تكسبين بها قلب زوجك

و أنت أيضا أيتها الزوجة الطيبة لك أن تعلمي أو رضا زوجك هو مفتاح سعادتك في الدنيا و الآخرة و الزوجة التي تنام و زوجها غير راض باتت تلعنها الملائكة حتى تصبح كما أخبرنا رسول الله صلى الله عليه و سلم و كما أن زوجك مطالب بأن يوفر لك الحياة السعيدة و هو في سبيل ذلك يكد و يتعب و يضرب في الأرض أنت أيضا عليك حقوق لابد أن تؤديها و أولها إسعاد ذلك الزوج و إرضاؤه و تخفيف همه و إقالة عثرته و تشجيعه و لقد جمعت لك ٢٠ مهارة تستطيعين أن تكسبي بها قلب زوجك و تشعريه من خلالها بحبك له و رغبتك فيه و ثقتك بقيادته لسفينة حياتكما نحو بر الامان و هي:

1- استخدمي الكلمات التي تدل على ثقتك به مثل ( أنت لها...أنا معجبة بطريقة تفكيرك...معك أشعر بالأمان(...

2- البسي الملابس التي يحبها و تزيني لخ و تعطري و لا يشم منك إلا الريح الطيبة

3- انتظريه عند العودة من العمل و انت متزينة له و لا تقابليه بجفنه من المشاكل التي قابلتك طوال اليوم ابتسمي فالزوج بعد يوم طويل يعود لبيته ليرتاح نفسيا و جسديا.

4- احترميه أمام أهله أو في وجود غرباء

5- اشكريه على ما يبذله من جهد من أجل إسعادك
قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:"لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها و هي لا تستغني عنه"

6- إذا مر بضائقة مالية فلا ترهقيه بمطالبك و كوني عونا له على شدته

7- لا تتمنعي عنه إذا طلبك للفراش و أشعريه بمدى سعادتك و أنت معه

8- احترمي أهله و خاصة أمه و لا تذكريهم إلا بالخير

9- تباهي به أمام الأهل و الأصدقاء و استشريه أمامهم و أثني على رأيه

10- أشعريه برجولته و اعملي بالحكمة القائلة"كوني له أمة يكن لك عبدا"

11- إذا غضب فسارعي بإرضائه

12- لا تشككي فيما يقول

13- إياك لأن تقارني بينه و بين غيره و لو بالمزاح

14- إذا أردت منه شيئا فتخيري الوقت المناسب و المكان المناسب

15- أشعريه أنه الأول في حياتك و قدمي رغبته على رغبة أي شخص آخر و لو كان والديك...

16- ازرعي هيبته في نفوس أبنائكما و اشعريه أنه محور حياتكما

17- اقتصدي في الميزانية فالزوج يحب الزوجة العاقلة المدبرة التي توفر حاجيات البيت بلا تبذير

18- إذا حباك الله بالعلم أو المال أو الذكاء فلا تتكبر يبهما على زوجك و استعيضي عنهما بمظاهر الحب و التقدير ة الإخلاص

19- ليكن الصدق رائدك فالزوج لا يثق في الزوجة الكاذبة

20- لا تقاطعيه و اصمتي حين يحب السكون

وقفة...تدللي و تزيني و لا تظني أنك امتلكت زوجك بعد عقد القران و انه قد مضى وقت التزين و إبراز المفاتن فقد يملك و يزهد فيه با كوني مثيرة له في كل شيء كوني له عارضة أزياء متجددة افتنيه بملابسك و عطرك و رسائلك إن اقتضى الأمر تكحلي له و تعلمي حركات التمنع و أصول الدلال و احتسبي الأجر ففي تزينك لزوجك صدقة و لا تترددي أبدا في مغازلته فانظري إلى هذه الزوجة تودع زوجها عند ذهابه للعمل فتقول له: " خيالك في عيني...و ذكراك في فمي...و مثواك في قلبي...فأين تغيب؟؟؟"

إشراقة: سألت إحداهن السيدة عائشة رضي الله عنها عن الزينة و التجمل فقالت لها:" إن كان لك زوج فاستطعت أن تنزعي مقلتيك فتضعيهما أحسن مما هما فافعلي"

ومضة: - الكلمة الطيبة هي عطر اللسان
- وطن الزوجة زوجها

# الخلافات الزوجية و أسبابها

لا يوجد بيت على وجه الأرض إلا و تهب عليه ريح الخلاف و لا يوجد زوجين متفقان كليا و قد وضع د.تيرمان ( الأستاذ بجمامعة ستانفورد) و عدد من زملائه قائمة تضم ما يقارب من ستين منغصا من المنغضات التي ينسبها الأزواج و الزوجات بعضهم لبعض و لكن ليس في هذا ما يدعو للازعاج و الخوف بل إن أي حياة زوجية لا تحدث فيها خلافات قط تستوجب منا الدراسة و البحث. إن الخلافات الزوجية شيء طبيعي و لا بد من حدوثها.و إذا كانت الحقيقة تؤكد على أن المشكلات الزوجية جزء من حياتنا اليومية إلا أن تعامل الأزواج و الزوجات معها هو مبحث حديثنا فهناك من يستطيع أن يحولها لفوائد و يستخرج من المحنة منحة و يستشعر أنه لولا الخصام لا ما كانت الرضا و لولا الإعراض ما عرف الدلال و لولا الدفع ما كانت الحركة و يقول كما في المثل الإنجليزي:تجربة آلمتني تجربة علمتني،فيحتوي المشكلة و يخرج منها بفوائد و خبرات تعينه في حياته القادمة و هناك صنف آخر يعشق العيش في عالم تحكمه حالة طوارئ قصوى فلا يستطيع احتواء مشكلة أو يغض الطرف عن هفوة و تراه يعظم الشيء الصغير و يستسلم لريح الغضب...و يكون هو الخاسر الأول و تصبح حياته جحيما لا تطاق...

و للخلافات الزوجية أسباب محورية و هي:

**1- الاختلاف الفطري** :فللرجل صفات تختلف عن المرأة و طريقة حديثه و أسلوبه في استعراض و حل المسائل مختلف عن المرأة و هذا الاختلاف الفطري من أهم مسببات المشاكل الزوجية.

**2- سوء خلق أحد الزوجين** :فإذا كان أحد الزوجين معوج السلوك اشتعلت المشاكل الزوجية و كثرت.

**3- مرور أحد الزوجين أو كلاهما بظروف عصبية** :كمرض أو دين أو فقدان عزيز

**4- الفهم الخاطئ لطبيعة العلاقات الزوجية**:و مطالبة أحد الطرفين –و خاصة الزوج- الطرف الآخر بالدوران حوله و إلغائه لشخصيته و عدم التعامل معه كمحور مستقل له طبيعته الخاصة

**5- جهل كل طرف بحقوق الطرف الآخر**

**6- غياب التفاهم حيال المعاشرة الزوجية** :و هذه من أخطر المشكلات التي تواجه الزوجين و تنبع خطورتها من أنها مسألة يخجل معظم الأزواج و الزوجات من الحديث عنها.

تعد هذه من أبرز المحاور التي تنشأ منها المشكلات الزوجية و قلما تبتعد عنها و نجد أن معظم المشاكل التي يشكو منها الزوجين تندرج تحت هذه المحاور كـ(تدخل الأهل المستمر،القسوة،الأنانية) كلها تنبع إما من الفهم الخاطئ أو جهل الحقوق أو سوء الخلق.

و لقد عدد المختصون ٤ أنواع للمشاكل الزوجية هي:

- الظاهرة :كالضرب و الإهانة المباشرة
- الخفية :كالغضب و الحنق
- العابرة :كالسخرية و الاستهزاء
- الدائمة :كالبخل و العصبية

## كيف تتكون المشكلة؟

**طلبت مريم من زوجها عماد أن يشتري لها ثوبا رأته في إحدلا المحلات لكن عماد و الذي كان ذهنه مشغولا بالسيارة التي يريد شراءها و التي ستساعد الأسرة في تنقلاتها رفض طلب مريم و برر رفضه بالسيارة و أنه يجب أن يضغطا احتياجاتهما إلى أقصى درجة و بسبب رفض عماد لطلب مريم أصيبت الأخيرة بالغضب والحنق على عماد و أخذت تحدث نفسها أن عماد دائما ما يرفض طلباتها و أنه يهملها مرارا ثم أخذت تستدعي الشواهد التي تؤكد وجهة نظرها و تفسر أفعال عماد معها الفترة السابقة لتخدم التصور الذي في ذهنها و بناء على تلك الأحاسيس الحانقة تعاملت مريم مع عماد بحنق و فتور مما أغضب عماد و دفعه ليعاملها بالمثل و لم يمض وقت كثير حتى انفجرت المشكلة في حياتهما فأصابتهما بهزة.**

**نخرج من هذا الموقف قائلين بأن هناك ٣ مراحل لتكون معظم مشاكلنا الزوجية و هي:**

**1- الموقف الذي استدعى المشكلة**

**2- الحالة الداخلية للزوج أو الزوجة و كيفية تفسير الموقف**

**3- السلوك الظاهري أو انعكاس الحالة الداخلية على هيئة موقف**

**- و مشكلة عماد و مريم كثيرا ما تتكرر في بيوتنا ...تطلب الزوجة شيئا معينا و يرفض الزوج بدون إبداء أسباب أو لعدم اقتناع الزوجة بالأسباب فتبحث عن تفسير لهذا الرفض كقولها إنه لم يحضر لي هذا الشيء لأنه يكرهني مثلا أو هو لا يعبأ بي و لا بمطالبي ثم يكون هناك رد فعل ملحوظ و سلوك ظاهري كالنفور من الزوج أو محاولة عمل شيء يضايقه.**

**و هذه المشكلات نستطيع أن نتجنبها إذا راعينا التالي:**

**1- تقديم النية الحسنة دائما و التماس الأعذار للطرف الآخر فالظن يحيل السهل صعبا**

**2- التحكم في ردود أفعالنا حتى لة رأينا في كلام الطرف الآخر استفزازا. و نتذكر قول الله تعالى: (و الكاظمين الغيظ و العافين عن الناس.)**

**3- التحدث و بهدوء عما يعتمل في نفوسنا و تقبل تبرير الطرف الآخر و عدم كتمان المشاعر السلبية في صدورنا حتى لا تنمو و تتضاعف تذكر: المشاكل تطرق كل باب و لكن تعاملك معها هو الذي يطردها أو يسمح لها بالدخول**

**ومضة: - أعقل الناس أعذرهم للناس**
**- النزاع الطويل يعني أن كلا الطرفين على خطأ**

## الملفات المفتوحة (١)

ها قد وقعت المشكلة...فهل هناك طريقة مثالية نعالج بها مشكلاتنا الزوجية؟
يجب أولا و قبل الشروع في إجابة هذا السؤال أن أبين أكبر خطأ يرتكبه الزوجان و يكون سببا في تطور مشكلاتنا الزوجية ألا و هو ترك الملفات مفتوحة فعندما تحدث مشكلة صغيرة يتناقش فيها الزوجان و يحتدم النقاش ثم ينتهي بدون حل لهذه المشكلة ثم مشكلة أخرى صغيرة و تنتهي بدون أن يحسها الزوجان و ثالثة و رابعة و عاشرة حتى تأتي اللحظة الحاسمة و التي تكون عادة في حوار ساخن و إذ بالزوجين يخرجان ملفاتهما التي تركت دون طي أو إغلاق و تصبح المشكلة مشكلتين و ثلاثا و أربعا و تزيد بزيادة عدد الملفات المفتوحة.
إن عدم حسم المشكلات اليومية (الصغيرة منها و الكبيرة) و اتخاذ قرارات بشانها يجعل في صدر الزوجين أو أحدهما شحنة من الحنق قد تنفجر في أي لحظة مفاجئة.
و لكي نتغلب على هذه المشكلة الخطيرة يجب علينا إغلاق جميع الملفات المفتوحة و إنهاء مشكلاتنا بشكل نهائي و عدم الرجوع إليها و يكون ذلك إما في جلسة مصارحة بين الطرفين أو في أي وقت يرى الطرف الراغب في الحديث تقبلا من الطرف الآخر.

## الخطوات الذكية في حل مشكلة زوجية:

**1ـالخطوة الأولى التي يجب أن نتخذها عندما تواجهنا مشكلة نرغب في حلها هي**

**البحث فيما وراء الظواهر فكثير من الأسباب الظاهرة للمشاكل الزوجية تكون مجرد قشور و بالفحص الدقيق نجد ان المشاكل الرئيسية غير ماهو واضح و لكن المشكلة أو الدوافع إلى المشكلة قد يكون شيء آخر.**
**إننا و للأسف و بسبب غياب الصراحة من حياتنا الزوجية قد نغلق قلوبنا على حنق للطرف الآخر و ننتظر هفوة أو خطأ لنجعلها فرصة لتفريغ هذه المشاعر السلبية يقول أحد القضاة: "لقد عايشت آلاف من المشاكل التي يطلب فيها الزوج أز الزوجة الطلاق و معظمها أو قل كلها إلا القليل كانت لأسباب أقصى ما توصف به أنها تافهة و عند التحاور مع الطرفين وجد أن الأسباب خلاف ما هو ظاهر للناظر"**
**و يمكننا و ببساطة تفادي حدوث مثل هذه المشكلات بقليل من الصراحة و الوضوح بين الزوجين و يجب أن ندرك جيدا أن المحب الصادق لا يبطن بداخله حنقا ببطرف الآخر فالحب لا يرضى أن يحل في قلب تتناهشه أنياب الغيظ.**
**2- اختيار الوقت المناسب للحديث في المشكلة: إن المشكلة تتطور و تأخذ أكبر من حجمها الحقيقي إذا إثريت في الوقت غير مناسب فموعد رجوع الزوج إلى منزله مثلا بعد عناء يوم طويل من العمل المتواصل ليس وقت للحديث في المشكلات أو اتخاذ قرارات حاسمة. كذلك الوقت الذي يقضيانه الزوجان في غرفة نومهما أو الوقت الذي يكون فيه مزاج الطرف الآخر مشغول أو غير قابل أن الطرف الآخر متقبل للحديث و للصراحة مهم جدا في تجنب المشكلة.**

**ملحوظة :قد تقول عزيزي القارئ إن المشكلة قد تحدث على غير**

المتوقع أو ان الزوجين قبل الحديث لا يكونان مدركين بينهاية التي يؤل إليها الحوار و هذا حقيقي و لكن عندما يكون لدينا رغبة حقيقية في احتواء المشكلات التي تعترضنا في حياتنا الزوجية نستطيع أن نتعامل بسلاسة مع تطورات المشكلة و لا نسمح لها بأن تخرج عن حجمها الطبيعي و تأجيل الحديث عنها لوقت لاحق فيمكن للزوجة أن تقول لزوجها إذا وجدت أن الوقت غير مناسب للحديث في المشكلة (أرة أنك مجهد فلنؤجل حديثنا لما بعد) أو (أراني مشتتة الآن لنتحدث فيما بعد) مع الوضع في الاعتبار الأسلوب الذي تقول به هذه العبارة فقد تقولها بأسلوب يجعل الزوج يسمعها ( أنت غير جاهز للنقاش فلنؤجل الحديث) أو ( أنا غير جاهزة لتضديع رأسي لنتحدث فيما بعد) و هذا أيضا ينطبق على الطرف الآخر

3- التركيز على المشكلة و عدم إثارة مشكلات أخرى سابقة

4- استبدال أنت بأنا عندما يخاطب أحد الزوجين الطرف الآخر بكلمة أنت في حد ذاتها تعد تهمة أو مقدمة لاتهام قادر فمثلا من الممكن أن يقول الزوج ( أنا حزين لعدم اهتمامك بمطالبي) بدل من (أنت لا تهتمي بمطالبي) أو (أنا أريدك أن تفعلي كذا و تهتمي بكذا) بدل من (أنت لا بد أن تفعلي و تهتمي(

5- استحضار مشاعر الحب ليكون لها دور في حل المشكلة فالزوج الغاضب من زوجته من الأفضل أن يقول لها (لأنني أحبك لا أريدك أن تفعلي كذا و كذا) أو تقول الزوجة لزوجها (أنت لا تدري كم أحبك و لذلك يؤثر هذا الشيء في(

6- ترك المجال للطرف الآخر للتراجع و الاعتذار و عدم إحكام الحصار حوله و لا يكون الهم الأول هو الخروج منتصرا من الحوار

7- الاتفاق على تدخل شخص ثالث بشرط أن يرضى عنه الزوج و الزوجة و يحترمانه و يحترمان رأيه.

8- الصبر و العمل على الإصلاح بالتدريج و الممارسة و الإيجاء و قد جاء في الحديث الصحيح (إنما الحلم بالتحلم و إنما العلم بالتعلم و من يبتغ الخير يلقه و من يتق الشر يوقه(

## الملفات المفتوحة (٢)

**9- التغافل عن الأخطاء..إن التغافل عن الأخطاء يكون تأثيره في سير الحياة الزوجية كتأثير الزيت في الماكينة يعطيها المرونة لتستمر في الدوران بلا صعوبة أو عطب.**

**إن التغافل يقتل الفتنة في مهدها و يذبح المشكلة قبل تكوينها و ما تغافل إلا الترفع عن الصغائر و الأنفة من سفاسف الأمور و غض الطرف عن الهفوات و اللمم و لذلك ينصحنا الإمام أحمد بن حنبل قائلا: تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل ... و يؤكدها الأمام حسن البصري بقوله: مازال التغافل فعل الكرام**

**أيها الزوجان من أجل الحب الذي يجمعكما تغافلا قليلا و اعلما يقينا أنه..**
**ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد القوم المتغابي**

**يقول الشيخ محمد الغزالي -رحمه الله- ما منا أحد إلا و في طباعه هنات تتطلب الستر و الغفران.**
**و من زعم أنه رزق الكمال و من زعمت أنهما تمت فلا يعبيها ظاعر و لا باطن فكلاهما موغل في الوهم.**
**و لو كان الزوجان صديقين فلا بد لدوام الود من غض الطرف و سؤال الله الحفظ.**
**و لقد قرأت كلاما أعجبني أحب أن أسوقه يكل زوجين كي يتعلما منه.**
**يا ليت الرجل يا ليت المرأة كل منهما يسحب كلام الإساءة و جرح المشاعر ة الاستفزاز يا ليت أنهما يذكران الجانب الجميل المشرق في كل منهما و يغضان الطرف عن الجانب الضعف البشري في كلهما.**
**أن الرجل إذا عدد محاسن زوجته و تجافى عن النقص سعد و ارتاح و**

في حديث (لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها الآخر)
و معنى لا يفرك : لا يكره و لا يبغض
من الذي ما نبا سيف فضائله و لا كبا جواد محاسنه:( و لو لا فضل الله عليكم و رحمته ما زكى منكم أحد أبدا(
أكثر المشاكل البيوت من معاناة التوافه و معايشة صغار المسائل:و قد عشت ١٠ قضايا التي تنتهي بالفراق سبب إيقاد جذورها أمور هينة سهلة أحد الأسباب أن البيت لم يكن مرتبا و الطعام لن يقدم في وقته ز سببه عند آخرين أن المرأة تريد من زوجها أن لا يكثر من استقبال الضيوف و خذ من هذه القائمة التي تورث اليتم و المآسي في البيوت.
أن علينا جميعا أن نعرف بواقعنا و حالنا و ضعفنا و لا نعيش الخيال و المثاليات التي لا تحصل إلا لولي العزم من أفراد العالم.
نحن بشر نغضب و نحتد ،نضعف و نخطئ، و ما معنا إلا البحث عن الأمر النسبي في الموافقة الزوجية حتى بعد هذه السنوات القصيرة بسلام.
إن أريحية أحمد بن حنبل و حسن صحبته تقدم في هذه الكلمة إذ يقول بعد وفاة زوجته أم عبد الله: لقد صاحبتها أربعين ستة ما اختلفت معها في كلمة.
إن على الرجل أن يسكت إذا غضبت زوجته و عليها أن تسكت إذ غضب حتى تهدأ الثائرة و تبرد المشاعر و تسكن اضطرابات النفس.
قال ابن الجوزي في (صيد الخاطر): متى رأيت صاحبك قد غضب و أخذ يتكلم بما لا يصح فلا ينبغي أن تعقد على ما يقوله خنصرا و لا أن تؤاخذه به فإن حاله حال السكران لا يدري ما يجري بل اصبر و لو فترة و لا تعول عليها فإن الشيطان قد غلبه و الطبع قد هاج و العقل قد استتر و متى أخذت في نفسك عليه أو أجبته بمقتضى فعله كنت كعاقل واجه مجنونا أو مفيق عاتب مجنيا عليه فالذنب لك بل انظر إليه بعين الرحمة و تلمح تصريف القدر له و تفرج في اللعب الطبع به.
و اعلم أنه أذا انتبه ندم على ما جرى و عرف لك فضل الصبر عليه.

**ومضة: أكثر مشاكل البيوت من معاناة التوافه و معايشة صغار المسائل**
**ليس هناك خطأ أكبر من عدم الاعتراف بالخطأ**
**من تتبع خفيات العيوب حرم مودات القلوب**

# تعلما الكذب الحلال

نعم يوجد كذب حلال يثاب عليه المرء

فعن أم كلثوم بنت عقبة ـ رضي الله عنها ـ قالت: ما سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم رخص في شيء من الكذب إلا في ثلاث:(الرجل يقول القول لريد به الإصلاح و الرجل يقول القول في الحرب و الرجل يحدث امرأته و المرأة تحدث زوجها)

و الكذب في حديث الزوج لزوجته و الزوجة لزوجها يقصد به الكذب الذي يقوي الحب و يزيل الشقاق فماذا يضير الزوج في أن يمدح زوجته و يبالغ في مدحها بل يمدح طعامها الذي يستسيغه و ترتيبها للبيت و إن كان فيه نقص

و ماذا يضير الزوجة أن تمدح زوجها و تخبره بسعادتها و حبها به و تبالغ إن شاء الأمر

و أعجب ما سمعته عن الكذب المباح قصة (أبو غرزة) و التي حدثت في عهد أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه يكثر من تطليق نسائه بسبب و بدون سبب و في يوم من الأيام أخذ (أبو غرزة) بيد صديق له يدعى (ابن الأرقم) و جعله يستمع إلى الحوار الذي دار بينه و بين زوجته دخل (أبو غرزة) على امرأته فقال لها: أنشدك بالله هل تبغضينني؟ فقالت: لا تنشدني. قال (أبو غرزة):فإني أنشدك الله هل تبغضينني؟ قالت: نعم. فقال (أبو غرزة) لابن الأرقم:هل تسمع؟ ثم انطلقا إلى عمر فقال أبو غرزة له : إنكم لتحدثون أني أظلم النساء و أخلعهن. فاسال ابن الأرقم. فسأله عمر فأخبره بالذي سمعه من زوجة أبو غرزة فأرسل عمر إلى امرأة أبي غرزة فجاءت هي و عمتها فقال: أنت التي تحدثين لزوجك أنك تبغضيه. فقالت: إني أول من تاب و راجع أمر الله تعالى إنه ناشدني فتحرجت أن أكذب أفأكذب يا أمير المؤمنين؟ فقال :نعم فاكذبي فإن كانت إحداكن لا تحب أحدنا فلا تحدثه بذلك فإن أقل البيوت الذي يبنى على الحب و لكن الناس يتعايشون بالإسلام و الأحساب .و في رواية أخرى قال لها عمر: بلى فلتكذب إحداكن و

**لتجمل فليس كل البيوت تبنى على الحب و لكن معاشرة على الأحساب و الإسلام**

**إشراقة: الحد الفاصل بين سعادة الزوج و شقائه هو أن تكون زوجته عونا له على المصائب أو عونا للمصائب عليه.**

**ومضة: كل كلمة سيئة لها قاموسنا مثلت الكلمات الطيبة تؤدي نفس المعنى**